

Οδηγός άνεσης και ασφάλειας

Διαθέσιμο επίσης στη διεύθυνση www.hp.com/ergo

Κωδικός εγγράφου: 297660-152

Ο Οδηγός απευθύνεται σε χρήστες ηλεκτρονικών υπολογιστών. Σε αυτόν παρουσιάζονται ο σωστός τρόπος για την οργάνωση του χώρου εργασίας, οι κατάλληλες στάσεις του σώματος και οι συνήθειες σε επίπεδο υγείας και πρακτικής κατά την εργασία. Επιπλέον, περιλαμβάνει πληροφορίες που αφορούν την ηλεκτρική και μηχανική ασφάλεια, οι οποίες ισχύουν για όλα τα προϊόντα της HP.

Όι ονομασίες προϊόντων που αναφέρονται σε αυτόν τον Οδηγό είναι εμπορικά σήματα των αντίστοιχων κατασκευαστών.

Η Hewlett-Packard Company δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για τυχόν τεχνικά ή τυπογραφικά λάθη ή παραλείψεις του Οδηγού ούτε για περιστασιακές ή συνακόλουθες ζημιές σε σχέση με την παροχή, απόδοση ή χρήση αυτού του υλικού. Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό το έντυπο παρέχονται “ως έχουν” άνευ οποιασδήποτε εγγύησης, συμπεριλαμβανομένων, χωρίς περιορισμό, των σιωπηρών εγγυήσεων εμπορευσιμότητας και καταλληλότητας για συγκεκριμένο σκοπό, και ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση. Οι εγγυήσεις για τα προϊόντα της HP διατυπώνονται ρητά στις σχετικές δηλώσεις περιορισμένης εγγύησης που συνοδεύουν τα εν λόγω προϊόντα. Κανένα από τα παρεχόμενα μέσω αυτού του Οδηγού στοιχεία δεν μπορεί να ερμηνευθεί ως πρόσθετη εγγύηση.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Το κείμενο που φέρει αυτήν την ένδειξη δηλώνει ότι η μη τήρηση των οδηγιών μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα βλάβη του εξοπλισμού ή απώλεια δεδομένων.



ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ: Το κείμενο που παρουσιάζεται σε αυτήν τη διάταξη επισημαίνει ότι η μη τήρηση των οδηγιών που δίδονται μπορεί να οδηγήσει στην πρόκληση βλαβών σε εξοπλισμό ή στην απώλεια δεδομένων.

Οδηγός άνεσης και ασφάλειας
Δεύτερη έκδοση (Σεπτέμβριος 2002)
Κωδικός εγγράφου: 297660-152

Προειδοποίηση



Η εργασία στον ηλεκτρονικό υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει **σοβαρούς τραυματισμούς**. Διαβάστε και τηρείτε πάντα τις οδηγίες που περιλαμβάνονται στον *Οδηγό άνεσης και ασφάλειας* προκειμένου να μειώσετε στο ελάχιστο τον κίνδυνο τραυματισμού και να βελτιώσετε την άνεσή σας.

Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι η παρατεταμένη πληκτρολόγηση, η ακατάλληλη διαμόρφωση του χώρου εργασίας, οι κακές εργασιακές συνήθειες, οι πιεστικές συνθήκες και σχέσεις εργασίας και τα προβλήματα υγείας μπορεί να οδηγήσουν στην πρόκληση τραυματισμών. Σε αυτούς περιλαμβάνονται το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, η τενοντίτιδα, η τενοντοθυλακίτιδα, καθώς και άλλες μυοσκελετικές παθήσεις.

Τα συμπτώματα αυτών των παθήσεων εκδηλώνονται κατά κανόνα στα χέρια, στους καρπούς, στους βραχίονες, στους ώμους, στον αυχένα ή στην πλάτη και προκαλούν συνήθως:

- Μούδιασμα, κάψιμο ή φαγούρα
- Πόνο ή ευαισθησία
- Πόνο, ταχυπαλμία ή πρήξιμο
- Σφίξιμο ή δυσκαμψία
- Αδυναμία ή πάγωμα

Τα συμπτώματα μπορεί να εκδηλώνονται κατά την πληκτρολόγηση, κατά τη χρήση του ποντικιού ή σε άλλες ώρες της ημέρας, όταν δεν χρησιμοποιείτε τα χέρια σας, όπως, για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια της νύχτας, περίπτωση στην οποία μπορεί ακόμα και να σας ξυπνούν. Εάν παρατηρήσετε τα συγκεκριμένα συμπτώματα ή οποιονδήποτε επίμονο πόνο διαφορετικής φύσεως, ο οποίος πιστεύετε ότι οφείλεται στο ότι χρησιμοποιείτε ηλεκτρονικό υπολογιστή, θα πρέπει να συμβουλευθείτε άμεσα ένα γιατρό ή να απευθυνθείτε στο τμήμα της εταιρείας σας που είναι υπεύθυνο για την υγεία και την ασφάλεια κατά την εργασία (εάν υπάρχει). Όσο πιο έγκαιρα διαγνωστεί και αντιμετωπιστεί το πρόβλημα, τόσο λιγότερες είναι οι πιθανότητες να επιδεινωθεί.

Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με τη σωστή οργάνωση του χώρου εργασίας, τις στάσεις στις οποίες πρέπει να διατηρείτε το σώμα σας όταν εργάζεστε, καθώς και με τις συνήθειές σας σε επίπεδο υγείας και πρακτικής. Επιπλέον, παρέχονται πληροφορίες για την ασφαλή χρήση του προϊόντος, οι οποίες ισχύουν για όλα τα προϊόντα της HP.

Περιεχόμενα

1

Διαμόρφωση ενός ασφαλούς και άνετου περιβάλλοντος εργασίας



Βρείτε τη στάση που σας βολεύει

Εάν είστε ενήλικος ή μαθητής και χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας από κοινού με άλλα άτομα στη δουλειά ή στο σχολείο, πρέπει κάθε φορά που κάθεστε να εργαστείτε να διαμορφώνετε το περιβάλλον σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Ρυθμίστε την κλίση της οθόνης, χρησιμοποιήστε ένα κουτί ως υποπόδιο, μια κουβέρτα για να υψώσετε την έδρα του καθίσματος ή οτιδήποτε άλλο χρειάζεται για να διαμορφώσετε ένα άνετο περιβάλλον.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Σύμφωνα με ορισμένους επιστήμονες, η εντατική ή παρατεταμένη εργασία σε άβολη ή μη φυσιολογική θέση εγκυμονεί κινδύνους, όπως αυτοί που αναφέρονται στην Προειδοποίηση που περιλαμβάνεται στην αρχή του Οδηγού που κρατάτε στα χέρια σας. Οι πληροφορίες που αναφέρονται σε αυτόν τον Οδηγό έχουν ως σκοπό να σας βοηθήσουν ώστε να εργάζεστε με μεγαλύτερη ασφάλεια, προτείνοντάς σας πιο άνετους και αποτελεσματικούς τρόπους εργασίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Αυτοέλεγχος
Αφού πρώτα διαβάσετε τα κεφάλαια 1 έως 5, ελέγξτε προσεκτικά τις στάσεις και τις συνήθειές σας, χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες που θα βρείτε στο Κεφάλαιο 6, “Λίστα ελέγχου για την άνεση και την ασφάλειά σας.”

Κρίσιμες επιλογές

Η στάση του σώματός σας, ο φωτισμός, η επίπλωση, η οργάνωση της εργασίας σας, οι συνθήκες υπό τις οποίες εργάζεστε, αλλά και οι συνήθειές σας επηρεάζουν το πώς νιώθετε και το πόσο αποτελεσματικά εργάζεστε. Προσαρμόζοντας το περιβάλλον εργασίας σας και τις πρακτικές που εφαρμόζετε, θα μπορέσετε να ελαττώσετε την κούραση και τις ενοχλήσεις, μειώνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο της καταπόνησης, η οποία, σύμφωνα με ορισμένους επιστήμονες, μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς.

Οι επιλογές που κάνετε κάθε φορά που χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας μπορεί να επηρεάζουν την άνεσή σας και την ασφάλειά σας σε μακροπρόθεσμη βάση. Αυτό ισχύει ανεξάρτητα από το εάν χρησιμοποιείτε επιτραπέζιο πληκτρολόγιο και οθόνη στο γραφείο, φορητό υπολογιστή στο δωμάτιό σας -εάν είστε φοιτητής- ασύρματο πληκτρολόγιο, το οποίο τοποθετείτε στα γόνατά σας ή υπολογιστή χειρός -εάν είστε στο αεροδρόμιο. Σε κάθε περίπτωση, εσείς οι ίδιοι επιλέγετε τη θέση στην οποία εργάζεστε και τη στάση του σώματός σας, ανάλογα με τη θέση στην οποία βρίσκεται ο υπολογιστής, το τηλέφωνο, το υλικό ή τα έγγραφα που χρησιμοποιείτε για τη δουλειά σας. Πέρα από αυτά, έχετε τη δυνατότητα να ρυθμίσετε το φωτισμό, καθώς και άλλους παράγοντες.

Ενέργειες για την ασφάλεια και την άνεσή σας

Οι παράγοντες του εργασιακού περιβάλλοντος από τους οποίους εξαρτάται η αποτελεσματική ή μη εργασία μας είναι πολλοί και επηρεάζουν, έως ένα βαθμό, την υγεία και την ασφάλειά μας. Εάν λάβετε υπόψη τις συμβουλές αυτού του Οδηγού και τις αξιολογείτε ανά τακτά χρονικά διαστήματα, είναι πολύ πιθανό να μπορέσετε να δημιουργήσετε ένα πιο ασφαλές, άνετο και υγιεινό περιβάλλον, το οποίο θα συμβάλει στην αποτελεσματική εργασία σας.

Μαθητές και δάσκαλοι

Οι συμβουλές που παρέχονται μέσω αυτού του Οδηγού απευθύνονται σε μαθητές όλων των ηλικιών. Είναι πιο εύκολο να μάθετε να διαμορφώνετε τις ιδανικές συνθήκες στο χώρο στον οποίο εργάζεστε από την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή σας παρά να προσπαθήσετε να κόψετε τις κακές εργασιακές σας συνήθειες μετά από χρόνια χρήσης του υπολογιστή. Εάν είστε δάσκαλος ή δασκάλα, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές σας να δουλεύουν σε ομάδες και να βρίσκουν εφευρετικές λύσεις, εάν δεν υπάρχουν εργονομικά έπιπλα σχεδιασμένα ειδικά για υπολογιστές.

Αρχές-κλειδιά

Εάν θέλετε να εργάζεστε με ασφάλεια και άνεση, πρέπει να σέβεστε τις ακόλουθες αρχές κάθε φορά που χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας.



ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕΙΤΕ

- Ρυθμίστε τη στάση του σώματός σας και τη θέση του εξοπλισμού που χρησιμοποιείτε όταν εργάζεστε.
- Δεν υπάρχει μόνο μία “σωστή” στάση. Μπορείτε, ακολουθώντας τις συμβουλές που περιλαμβάνονται στον Οδηγό, να βρείτε τη στάση που σας κάνει να αισθάνεστε άνετα και να προσπαθείτε να την τηρείτε, όταν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας.



ΚΙΝΗΘΕΙΤΕ

- Οργανώστε τις εργασίες σας έτσι ώστε να κινείστε συχνά και να μην έχετε την ίδια στάση όλη την ημέρα.
- Ασχοληθείτε με πράγματα που σας αναγκάζουν να περπατάτε.



ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ

- Δημιουργήστε καλές σχέσεις στο γραφείο και στο σπίτι. Χαλαρώστε και προσπαθήστε να μειώσετε τις πηγές που σας προκαλούν στρες.
- Προσέξτε ώστε να μην καταπονείτε το σώμα σας σφίγγοντας τους μύες σας ή σηκώνοντας τους ώμους σας. Βρείτε τρόπους να εκτονώνετε τακτικά την ένταση σας.
- Κάνετε σύντομα διαλείμματα συχνά.



ΑΚΟΥΣΤΕ

- Μάθετε να "ακούτε" το σώμα σας.
- Μην παραβλέπετε την παραμικρή ένταση, ενόχληση ή πόνο που αισθάνεστε και λαμβάνετε μέτρα για την άμεση ανακούφισή σας.



ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

- Μην ξεχνάτε να ασκείστε τακτικά, διατηρώντας καλή τη φυσική σας κατάσταση. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε την αντοχή του σώματός σας στις "κακουχίες" της καθιστικής εργασίας.
- Να σέβεστε τη φυσική σας κατάσταση και να μην επιβαρύνετε τον οργανισμό σας. Προσαρμόστε τις εργασιακές σας συνήθειες με τρόπο τέτοιο ώστε να μπορείτε να αντεπεξέρχεστε στις υποχρεώσεις σας.

2

Διαμόρφωση ενός άνετου περιβάλλοντος εργασίας



Αλλάζετε συχνά στάση

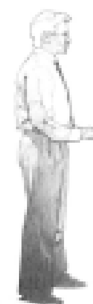
Μπορείτε, ανάλογα με τα εργασιακά καθήκοντά σας, να βρείτε διάφορες θέσεις και στάσεις που σας κάνουν να αισθάνεστε άνετα. Βρείτε τις στάσεις στις οποίες αισθάνεστε άνετα και αλλάζετέ τις κατά τη διάρκεια της εργασίας σας.



Κεκλιμένη θέση



Θέση με όρθιο τον κορμό



Όρθια θέση

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Η απογευματινή κατάπτωση
Προσέχετε ιδιαίτερα τη στάση του σώματός σας τις απογευματινές ώρες, όταν έχετε ήδη αρχίσει να κουράζεστε.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

- Μην έχετε την ίδια στάση όλη την ημέρα.
- Μη σκύβετε προς τα εμπρός.
- Μη γέρνετε υπερβολικά προς τα πίσω.

Ποικιλία στάσεων

Αντί να διατηρείτε το σώμα σας στην ίδια στάση όλη την ημέρα, είναι καλύτερα να βρείτε **διάφορες άνετες στάσεις**. Η ποικιλία στάσεων είναι μια *σειρά* κατάλληλων στάσεων στις οποίες μπορείτε να διατηρείτε το σώμα σας ώστε να εργάζεστε άνετα.

Κίνηση

Η παρατεταμένη διατήρηση του σώματος σε μια στάση προκαλεί δυσφορία και κουράζει το μυϊκό σύστημα. Η αλλαγή στάσης ωφελεί πολλά σημεία του σώματός σας, όπως τη σπονδυλική στήλη, τις αρθρώσεις, τους μύες και το κυκλοφορικό.

- Βρείτε τις στάσεις στις οποίες αισθάνεστε άνετα και αλλάζετέ τις κατά τη διάρκεια της εργασίας σας.
- Κάνετε σύντομα διαλείμματα συχνά. Να σηκώνεστε, να τεντώνεστε προσεκτικά ή να περπατάτε για λίγο στο χώρο που εργάζεστε.
- Ασχοληθείτε με εργασίες που σας αναγκάζουν να σηκωθείτε, όπως για να πάρετε μια εκτύπωση από τον εκτυπωτή, να αρχειοθετήσετε κάποια έγγραφα ή να μιλήσετε σε ένα συνάδελφό σας που βρίσκεται σε άλλο χώρο.
- Εάν έχετε τη δυνατότητα να ρυθμίσετε τα έπιπλα που χρησιμοποιείτε, ίσως νιώσετε άνετα εναλλάσσοντας την όρθια με την καθιστή θέση.

Διαφορετικές εργασίες, διαφορετικές στάσεις

Η επιλογή στάσης μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την εργασία που έχετε να κάνετε. Μπορεί, για παράδειγμα, να αισθάνεστε πιο άνετα σε ελαφρά κεκλιμένη θέση όταν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας, ενώ η θέση με όρθιο τον κορμό μπορεί να είναι ιδανική όταν ανατρέχετε σε βιβλία ή έγγραφα αναφοράς.

Οργάνωση των ρυθμίσεων

Η σειρά με την οποία θα προσαρμόσετε τη στάση του σώματός σας και θα διαμορφώσετε το εργασιακό σας περιβάλλον μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τη δυνατότητα ρύθμισης των επίπλων. Για συμβουλές σχετικά με τη σειρά των ρυθμίσεων, ανατρέξτε στο κεφάλαιο 5, “Οργάνωση των ρυθμίσεων.”

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Περπάτημα
Να σηκώνεστε τακτικά από το γραφείο σας και να περπατάτε μικρές αποστάσεις.

Τα πόδια σε άνετη στάση
Αλλάζετε τη στάση των ποδιών σας κατά τη διάρκεια της εργασίας σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μην τοποθετείτε κουτιά ή άλλα αντικείμενα κάτω από το γραφείο σας, τα οποία θα μπορούσαν να περιορίσουν το διαθέσιμο χώρο για τα πόδια σας. Κανονικά, πρέπει να μπορείτε να σηκωθείτε από το κάθισμα χωρίς δυσκολία.

Πέλματα, γόνατα και πόδια

Όταν κάθεστε, τα πέλματά σας πρέπει να ακουμπούν στο δάπεδο. Χρησιμοποιείτε μια επιφάνεια εργασίας και ένα κάθισμα που σας επιτρέπουν να ακουμπάτε τα πόδια σας στο δάπεδο ή, εναλλακτικά, χρησιμοποιείτε υποπόδιο. Εάν χρησιμοποιείτε υποπόδιο, το φάρδος του πρέπει να επαρκεί ώστε να έχετε τη δυνατότητα να αλλάζετε τη στάση των ποδιών σας.

Εξασφαλίστε αρκετό χώρο για τα πόδια σας

Ο ελεύθερος χώρος κάτω από την επιφάνεια εργασίας πρέπει να είναι αρκετός για την άνετη κίνηση των γονάτων και των ποδιών. Αποφύγετε τη στήριξη σε σημεία όπου ασκείται έντονη πίεση στην κάτω πλευρά των μηρών, κοντά στο γόνατο, καθώς και στις γάμπες. Τεντώνετε τα πόδια σας και αλλάζετε τη στάση των ποδιών σας κατά τη διάρκεια της εργασίας σας.



ΣΩΣΤΟ

Ακουμπάτε τα πέλματά σας στο δάπεδο ή στο υποπόδιο.



ΛΑΘΟΣ!

Μην κρεμάτε τα πόδια σας γιατί έτσι καταπονούνται οι μηροί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Πειραματιστείτε με τις ρυθμίσεις του καθίσματός σας
Εάν το κάθισμα που χρησιμοποιείτε είναι ρυθμιζόμενο, πειραματιστείτε με τις ρυθμίσεις και βρείτε τις θέσεις που σας κάνουν να αισθάνεστε άνετα. Έτσι, θα μπορείτε, στο μέλλον, να αλλάζετε συχνά τις ρυθμίσεις του καθίσματος.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Να θεωρείτε ότι όλες οι ρυθμίσεις του καθίσματος είναι κατάλληλες για το σώμα σας. Εάν αγοράσετε ένα καινούργιο κάθισμα ή εάν χρησιμοποιείτε το κάθισμα από κοινού με άλλα άτομα, ρυθμίζετέ το ανάλογα με τις προσωπικές ανάγκες σας.

Πλάτη

Ρυθμίστε το κάθισμα με τρόπο τέτοιο ώστε να υποστηρίζεται ολόκληρο το σώμα σας. Κατανείμετε σωστά το βάρος σας και χρησιμοποιείτε όλη την έκταση της έδρας και της πλάτης για την υποστήριξη του σώματός σας. Εάν το κάθισμά σας διαθέτει υποστήριξη οσφυϊκής μοίρας, ρυθμίστε τις καμπύλες της πλάτης έτσι ώστε να εφαρμόζουν στη φυσική καμπύλη της οσφυϊκής σας χώρας.

Αισθανθείτε άνετα

Πρέπει πάντα να φροντίζετε ώστε να υποστηρίζεται σωστά η οσφυϊκή σας μοίρα. Βεβαιωθείτε ότι αισθάνεστε άνετα στη στάση που εργάζεστε.



ΣΩΣΤΟ

Κατανείμετε σωστά το βάρος σας και χρησιμοποιείτε όλη την έκταση της έδρας και της πλάτης για την υποστήριξη του σώματός σας.



ΛΑΘΟΣ!

Μη σκύβετε προς τα εμπρός.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Χαλαρώστε

Μην ξεχνάτε να χαλαρώνετε κυρίως τα σημεία του σώματός σας στα οποία συσσωρεύεται ένταση, όπως ο αυχένας και οι ώμοι.

Ώμοι και αγκώνες

Για να μειώσετε στο ελάχιστο τη μυϊκή ένταση, οι ώμοι σας πρέπει να είναι χαλαροί, ούτε ανασηκωμένοι ούτε κυρτοί (ανατρέξτε στο κεφάλαιο 3, στην ενότητα “Υποστήριξη των βραχιόνων”) και οι αγκώνες σας πρέπει να βρίσκονται σε άνετο σημείο, σε σχέση με το ύψος του πληκτρολογίου. Τοποθετείτε τους αγκώνες σας στο ύψος της νοητής γραμμής που σχηματίζεται από την κεντρική σειρά πλήκτρων του πληκτρολογίου (η σειρά που περιλαμβάνει το γράμμα Λ). Ορισμένοι αισθάνονται άνετα να τοποθετούν τους αγκώνες ελαφρώς πιο πάνω από τη κεντρική σειρά πλήκτρων και να ρυθμίζουν την κλίση του πληκτρολογίου στη χαμηλότερη (πιο οριζόντια) θέση.



ΣΩΣΤΟ

Γυρίστε στο πλάι το κάθισμά σας για να διαπιστώσετε εάν το ύψος των αγκώνων σας είναι σχεδόν ίσο με το ύψος της κεντρικής σειράς πλήκτρων του πληκτρολογίου σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Πληκτρολόγια σε δύο κομμάτια (split)
Εάν δεν μπορείτε να διατηρήσετε τους καρπούς σας σε μια άνετη και ουδέτερη θέση, μπορείτε να δοκιμάσετε ένα εργονομικό πληκτρολόγιο σε δύο κομμάτια. Ωστόσο, πρέπει να έχετε υπόψη ότι εάν η θέση του πληκτρολογίου είναι εσφαλμένη ή εάν η στάση του σώματός σας δεν είναι η κατάλληλη, μπορεί η κάμψη των καρπών σας να είναι σημαντικά μεγαλύτερη απ' όσο πρέπει. Εάν, λοιπόν, αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε ένα εργονομικό πληκτρολόγιο σε δύο κομμάτια, η θέση του πρέπει να είναι τέτοια ώστε οι βραχίονες, οι καρποί και τα χέρια σας να είναι σε άνετη θέση κατά την πληκτρολόγηση.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μη στηρίζετε τους καρπούς σας σε αιχμηρά σημεία.

Βραχίονες, καρποί και χέρια

Όταν πληκτρολογείτε ή χρησιμοποιείτε μια συσκευή κατάδειξης, διατηρείτε τους βραχίονες, τους καρπούς και τα χέρια σας σε άνετη θέση. Εσείς οι ίδιοι μπορείτε να κρίνετε καλύτερα πώς αισθάνεστε μεγαλύτερη άνεση. Ένας τρόπος να βρείτε τη στάση που σας κάνει να αισθάνεστε πιο άνετα είναι να χαλαρώσετε εντελώς τους βραχίονες, τους καρπούς και τα χέρια σας στα πλευρά σας και να παρατηρήσετε πώς στέκονται. Όταν τα ανασηκώνετε για να πληκτρολογήσετε, κρατήστε τα στις ίδιες ή κοντά στις ίδιες σχετικές θέσεις (στην ουδέτερη άνετη στάση τους), αποφεύγοντας τη σημαντική κάμψη των καρπών σας προς τα επάνω, προς τα κάτω ή πλάγια, ειδικά με μεγάλη συχνότητα ή για μεγάλες χρονικές περιόδους (ανατρέξτε στο κεφάλαιο 3, στην ενότητα "Πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης"). Αυτές οι συμβουλές ισχύουν πάντα και ανεξάρτητα από το πού βρίσκεστε -στο γραφείο, στο σπίτι ή εάν ταξιδεύετε- ή από το εάν στέκεστε ή κάθεστε.

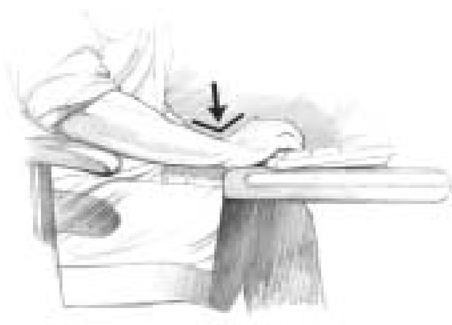
Μη στηρίζετε τους καρπούς στην επιφάνεια εργασίας

Όταν πληκτρολογείτε, μη στηρίζετε τους καρπούς σας στο γραφείο, στους μηρούς σας ή στο υποκάρπιο (γνωστό και ως υποστήριγμα καρπού). Η στήριξη των παλαμών κατά την πληκτρολόγηση μπορεί να αποδειχθεί επιβλαβής από τη στιγμή που σας αναγκάζει να τραβάτε προς τα πίσω τους καρπούς και τα δάκτυλά σας. Σε αυτήν τη στάση, μπορεί επίσης να ασκείται πίεση στην κάτω πλευρά των καρπών σας. Τα ειδικά υποθέματα προορίζονται για την ανάπαυση των καρπών στα διαλείμματα, όταν δεν πληκτρολογείτε (όταν, για παράδειγμα, διαβάζετε κάτι στην οθόνη του υπολογιστή).



ΣΩΣΤΟ

Διατηρείτε τους καρπούς σας σε άνετη θέση.



ΛΑΘΟΣ!

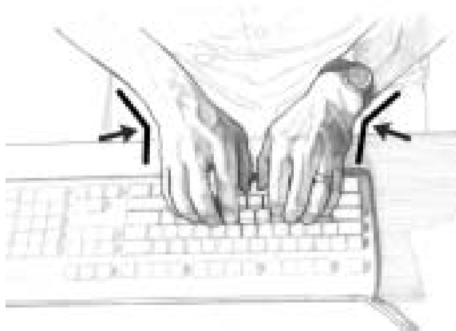
Μη στηρίζετε τις παλάμες σας και μην κάμπτετε έντονα τους καρπούς σας προς τα κάτω όταν πληκτρολογείτε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ
Υπολογιστές χειρός
Οι πληροφορίες που παρέχονται σε αυτήν την ενότητα σχετικά με τις στάσεις στις οποίες πρέπει να διατηρείτε τους βραχίονες, τους καρπούς και τα χέρια σας ισχύουν και για τους χρήστες υπολογιστών χειρός, ανεξάρτητα από το εάν χρησιμοποιείτε γραφίδα ή πληκτρολόγιο για υπολογιστές χειρός.



ΣΩΣΤΟ

Διατηρείτε τους καρπούς σας σε άνετη θέση.



ΛΑΘΟΣ!

Μην κάμπτετε τους καρπούς σας έντονα προς τα μέσα.

Μάτια

Η παρατεταμένη εργασία μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή κουράζει τα μάτια και προκαλεί ερεθισμό. Γι' αυτό το λόγο, πρέπει να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη τη φροντίδα των ματιών σας, ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές:

Ξεκούραση των ματιών

Κάνετε συχνά διαλείμματα προκειμένου να ξεκουράζονται τα μάτια σας. Παίρνετε τακτικά τα μάτια σας από την οθόνη και εστιάζετε σε σημεία που βρίσκονται σε μεγάλη απόσταση. Θα έχετε έτσι την ευκαιρία να τεντωθείτε, να πάρετε βαθιές ανάσες και να χαλαρώσετε.

Καθαρισμός της οθόνης και των γυαλιών σας

Διατηρείτε την οθόνη, τους φακούς επαφής ή τα γυαλιά σας καθαρά. Εάν χρησιμοποιείτε φίλτρο οθόνης, καθαρίζετέ το τακτικά, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Οφθαλμολογικός έλεγχος

Εάν θέλετε να είστε βέβαιοι ότι φοράτε τα σωστά γυαλιά, κάνετε συχνές επισκέψεις στον οφθαλμίατρό σας για μια εξέταση. Εάν φοράτε διπλεστιακά, τριπλεστιακά ή πολυεστιακά γυαλιά, ίσως αναγκάζεστε να διατηρείστε σε άβολη στάση όταν κοιτάζετε την οθόνη του υπολογιστή. Μπορείτε να το αναφέρετε στον οφθαλμίατρό σας και να εξετάσετε το ενδεχόμενο χρήσης γυαλιών κατάλληλων για εργασία σε υπολογιστή. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο κεφάλαιο 3, στην ενότητα “Οθόνη.”

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μην ξεχνάτε να ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας
Όταν κοιτάζετε την οθόνη, μην ξεχνάτε να ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας. Παρόλο που πρόκειται για μια φυσική κίνηση την οποία δεν σκέπτεστε για να κάνετε, είναι πιθανό, όταν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας, να ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας με μικρότερη συχνότητα (έρευνες αποδεικνύουν ότι πολλοί, όταν χρησιμοποιούν υπολογιστή, ανοιγοκλείνουν τα μάτια τους με αναλογία 1/3 σε σχέση με άλλες δραστηριότητες). Το άνοιγμα και κλείσιμο των ματιών παρέχει φυσική προστασία στα μάτια σας, αφού με αυτόν τον τρόπο λιπαίνονται, προλαμβάνοντας την ξηροφθαλμία, μια πάθηση συνηθισμένη και εξαιρετικά ενοχλητική.

Διαλείμματα για την ξεκούραση των ματιών
Ξεκουράζετε τα μάτια σας, εστιάζοντας σε σημεία που βρίσκονται σε μεγάλη απόσταση.

3

Οργάνωση του χώρου εργασίας



Τοποθέτηση της οθόνης

Βρείτε τις ρυθμίσεις ύψους της οθόνης στις οποίες το κεφάλι σας μπορεί να ισορροπεί σε άνετη θέση επάνω από τους ώμους σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Ύψος ματιών
Το ύψος των ματιών παρουσιάζει μεγάλες αποκλίσεις, ανάλογα με τον εάν κάθεστε σε κεκλιμένη θέση ή σε θέση με όρθιο τον κορμό ή σε διαφορετική ενδιάμεση θέση. Μην ξεχνάτε να ρυθμίζετε το ύψος και την κλίση της οθόνης κάθε φορά που αλλάζει το ύψος των ματιών σας.

Ρύθμιση φωτεινότητας και αντίθεσης
Χρησιμοποιώντας τα χειριστήρια για τη ρύθμιση της φωτεινότητας και της αντίθεσης της οθόνης και βελτιώνοντας με αυτόν τον τρόπο την ποιότητα της εικόνας κειμένων ή γραφικών, μπορείτε να προλάβετε το ενδεχόμενο κούρασης των ματιών σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μην τοποθετείτε την οθόνη σε πλαϊνή θέση, εάν είστε αναγκασμένοι να κοιτάζετε την οθόνη περισσότερο απ' ό,τι έγγραφα ή άλλο υλικό που χρησιμοποιείτε για τη δουλειά σας.

Οθόνη

Η σωστή θέση της οθόνης και η ρύθμιση της οπτικής γωνίας συμβάλλουν στη μείωση της καταπόνησης των ματιών και της μυϊκής κόπωσης του αυχένα, των ώμων και του άνω τμήματος της πλάτης.

Τοποθέτηση της οθόνης

Τοποθετήστε την οθόνη μπροστά σας (ανατρέξτε στο κεφάλαιο 3, στην ενότητα "Έγγραφα και βιβλία"). Για να προσδιορίσετε την ιδανική απόσταση της οθόνης, τεντώστε το χέρι σας προς την πλευρά της οθόνης και σημαδέψτε το σημείο στο οποίο φθάνουν οι αρθρώσεις των δακτύλων σας. Τοποθετήστε την οθόνη κοντά σε αυτήν τη θέση. Εάν χρειαστεί, μετακινήστε την οθόνη πιο κοντά ή πιο μακριά, μέχρι το σημείο όπου θα μπορείτε να διακρίνετε με άνεση το κείμενο που εμφανίζεται σε αυτήν (ανατρέξτε στο κεφάλαιο 2, στην ενότητα "Μάτια").

Ρύθμιση του ύψους της οθόνης

Η θέση της οθόνης πρέπει να σας επιτρέπει να διατηρείτε το κεφάλι σας σε θέση ισορροπίας επάνω από τους ώμους σας. Ο αυχένας σας δεν πρέπει να γέρνει προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Μπορεί να σας φανεί άνετη η θέση στην οποία το ύψος των ματιών σας είναι ελαφρώς πιο πάνω από την πρώτη γραμμή του κειμένου. Όταν κοιτάζετε στο κέντρο της οθόνης, τα μάτια σας πρέπει να βλέπουν ελαφρώς προς τα κάτω.

Ο σχεδιασμός πολλών υπολογιστών σας παρέχει τη δυνατότητα τοποθέτησης της οθόνης επάνω στη μονάδα. Εάν θεωρείτε ότι το ύψος της οθόνης είναι υπερβολικό σε αυτήν τη θέση, μπορείτε να τοποθετήσετε την οθόνη στην επιφάνεια εργασίας. Εάν, πάλι, αισθάνεστε πίεση στον αυχένα ή στην πλάτη σας, ίσως να είναι υπερβολικά χαμηλή η θέση της οθόνης. Σε αυτήν την περίπτωση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα κουτί, ένα βιβλίο ή μια ειδική βάση για να αυξήσετε το ύψος της οθόνης.

Κλίση της οθόνης

Ρυθμίστε την κλίση της οθόνης έτσι ώστε να είναι ακριβώς απέναντι από τα μάτια σας. Σε γενικές γραμμές, η οθόνη πρέπει να είναι σε θέση παράλληλη προς το πρόσωπό σας. Για να ελέγξετε εάν η κλίση της οθόνης είναι σωστή, ζητήστε από κάποιον να κρατήσει έναν καθρέφτη στο κέντρο της οθόνης. Όταν είστε στη στάση στην οποία διατηρείτε το σώμα σας όταν εργάζεστε, πρέπει κανονικά να βλέπετε τα μάτια σας μέσα στον καθρέφτη.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μείωση της αντανάκλασης
Τοποθετήστε την οθόνη έτσι ώστε το πλευρικό τμήμα της να είναι προς το παράθυρο.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

- Μην επιλέγετε μια ακατάλληλη στάση επειδή σε αυτήν ενδέχεται να μειώνονται οι αντανακλάσεις της οθόνης.
- Αποφύγετε να έχετε πηγές έντονου φωτός στο οπτικό σας πεδίο. Για παράδειγμα, μην κάθεστε απέναντι από ένα ανοιχτό παράθυρο κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ρύθμιση του ύψους της οθόνης για τους χρήστες διπλεστιακών, τριπλεστιακών ή πολυεστιακών φακών

Εάν οι φακοί των γυαλιών σας είναι διπλεστιακοί, τριπλεστιακοί ή πολυεστιακοί, το ύψος της οθόνης παίζει μεγάλο ρόλο. Μη γέρνετε το κεφάλι σας προς τα πίσω προκειμένου να βλέπετε την οθόνη μέσα από το κατώτατο τμήμα των φακών σας, γιατί έτσι θα κουράσετε τον αυχένα και την πλάτη σας. Εναλλακτικά, μπορείτε να δοκιμάσετε να χαμηλώσετε την οθόνη. Εάν δεν σας εξυπηρετεί ούτε αυτό, εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε γυαλιά ειδικά κατασκευασμένα για χρήση με ηλεκτρονικό υπολογιστή.



ΛΑΘΟΣ!
Εάν φοράτε διπλεστιακά, τριπλεστιακά ή πολυεστιακά γυαλιά, μην τοποθετείτε την οθόνη σε θέσεις που σας αναγκάζουν να γέρνετε το κεφάλι σας προς τα πίσω προκειμένου να δείτε την οθόνη.

Μείωση της αντανάκλασης της οθόνης

Αφιερώστε λίγο από το χρόνο σας για να βρείτε τη θέση της οθόνης στην οποία η αντανάκλαση μειώνεται στο ελάχιστο. Για να προφυλαχθείτε από το έντονο φως της ημέρας, χρησιμοποιείτε περσίδες, κουρτίνες ή κλείνετε τα παραθυρόφυλλα. Χρησιμοποιείτε χαμηλό φωτισμό ή τοποθετήστε το φωτιστικό σας σε απόσταση από την οθόνη, προκειμένου να μην προκαλούνται αντανακλάσεις.

Εάν η αντανάκλαση σας δημιουργεί πρόβλημα, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

- Μετακινήστε την οθόνη σας σε σημείο στο οποίο δεν προκαλούνται αντανακλάσεις.
- Σβήστε ή χαμηλώστε τα φώτα οροφής και χρησιμοποιήστε μεμονωμένους λαμπτήρες (έναν ή περισσότερους με μηχανισμό κίνησης) για το φωτισμό του χώρου στον οποίο εργάζεστε.
- Εάν δεν είναι δυνατόν να ρυθμίσετε το φωτισμό της οροφής, δοκιμάστε να τοποθετήσετε την οθόνη μεταξύ των νοητών σειρών που σχηματίζουν τα φώτα οροφής και όχι απευθείας κάτω από αυτά.
- Τοποθετήστε ένα φίλτρο στην οθόνη σας.
- Τοποθετήστε ένα γείσο στην οθόνη σας. Μπορείτε να σχηματίσετε ένα γείσο χρησιμοποιώντας ένα κομμάτι χαρτόνι και τοποθετώντας το έτσι ώστε να προεξέχει προς τα εμπρός από την επάνω πλευρά της οθόνης.

- ❒ Μη δίνετε κλίση στην οθόνη σας και μην την περιστρέφετε με τρόπο που σας αναγκάζει να διατηρείτε το κεφάλι και τον αυχένα σας σε άβολη θέση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Αλλαγή χεριού
Εάν θέλετε να ξεκουράσετε το χέρι σας, μπορείτε να χειρίζεστε κατά διαστήματα το ποντίκι ή τη συσκευή trackball με το άλλο σας χέρι (αλλάζοντας τις ρυθμίσεις των κουμπιών με το λογισμικό της συσκευής κατάδειξης).

Μάθετε να "ακούτε" το σώμα σας
Αφήστε το σώμα σας να σας καθοδηγήσει σχετικά με το πού πρέπει να τοποθετήσετε το πληκτρολόγιο και τη συσκευή κατάδειξης που χρησιμοποιείτε. Οι ώμοι σας πρέπει να είναι χαλαροί, ενώ οι βραχίονες, οι καρποί και τα χέρια να είναι σε άνετη θέση.

Πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης

Τοποθετήστε το πληκτρολόγιο, το ποντίκι και οποιαδήποτε άλλη συσκευή εισόδου σε θέσεις όπου θα μπορείτε να τα χρησιμοποιείτε με το σώμα σας σε χαλαρή και βολική στάση. Με αυτόν τον τρόπο, δεν θα χρειάζεται να τεντώνετε ή να σηκώνετε τους ώμους σας κατά την εργασία σας.

Τοποθέτηση του πληκτρολογίου

Τοποθετήστε το πληκτρολόγιο ακριβώς μπροστά σας, έτσι ώστε να μη χρειάζεται να στρέφετε τον αυχένα και τον κορμό σας. Έτσι, θα έχετε τη δυνατότητα να πληκτρολογείτε με τους ώμους χαλαρούς και τους βραχίονες σε ελεύθερη και άνετη θέση.

Ρύθμιση του ύψους και της κλίσης του πληκτρολογίου

Οι αγκώνες σας πρέπει να βρίσκονται όσο το δυνατόν πλησιέστερα στο ύψος της νοητής γραμμής που σχηματίζουν τα πλήκτρα της κεντρικής σειράς του πληκτρολογίου (ανατρέξτε στο κεφάλαιο 2, στην ενότητα “Ώμοι και αγκώνες”). Ρυθμίστε την κλίση του πληκτρολογίου έτσι ώστε οι βραχίονες, οι καρποί και τα χέρια σας να διατηρούνται σε άνετη θέση. Για ορισμένους είναι άνετη η ρύθμιση του πληκτρολογίου στη χαμηλότερη (πιο οριζόντια) θέση, με τους αγκώνες ελαφρώς πιο πάνω από τη κεντρική σειρά πλήκτρων.

Ευθυγράμμιση του ποντικιού και του πληκτρολογίου

Εάν χρησιμοποιείτε ποντίκι ή συσκευή trackball, τοποθετήστε το/την αμέσως δεξιά ή αριστερά από το πληκτρολόγιο και κοντά στο μπροστινό άκρο του πληκτρολογίου. Μην τοποθετείτε τη συσκευή σε μεγάλη απόσταση από την πλευρά του πληκτρολογίου ή προς το πίσω άκρο του πληκτρολογίου, γιατί τότε θα αναγκάζεστε να κάμπτετε έντονα τον καρπό σας προς το πλάι ή να τεντώνεστε υπερβολικά για να την φθάσετε (ανατρέξτε στο κεφάλαιο 4, στην ενότητα “Στυλ χειρισμού της συσκευής κατάδειξης”).

Ίσως σας φανεί βολικό να τοποθετήσετε το ποντίκι ανάμεσα στο σώμα σας και στο πληκτρολόγιο, περίπτωση στην οποία θα πρέπει το βάθος του γραφείου σας να είναι αρκετό ώστε να έχετε τη δυνατότητα να τοποθετήσετε την οθόνη και το πληκτρολόγιο σε θέση τέτοια ώστε να υπάρχει ελεύθερος χώρος για την άνετη στήριξη των βραχιόνων (ανατρέξτε στο κεφάλαιο 3, στην ενότητα “Υποστήριξη των βραχιόνων”).



ΣΩΣΤΟ

Τοποθετήστε τη συσκευή κατάδειξης αμέσως δεξιά ή αριστερά από το πληκτρολόγιο και κοντά στο μπροστινό άκρο του πληκτρολογίου.



ΛΑΘΟΣ!

Μην τοποθετείτε το πληκτρολόγιο και τη συσκευή κατάδειξης σε διαφορετικά επίπεδα ή σε διαφορετικές αποστάσεις.

Άνετη χρήση του συρόμενου ραφιού για το πληκτρολόγιο

Εάν χρησιμοποιείτε συρόμενο ράφι για το πληκτρολόγιό σας, το φάρδος του πρέπει να είναι αρκετό για την τοποθέτηση της συσκευής κατάδειξης, για παράδειγμα του ποντικιού ή της συσκευής trackball. Εάν το ράφι είναι στενό, θα αναγκαστείτε να τοποθετήσετε το ποντίκι στο γραφείο, δηλαδή πιο ψηλά και πιο μακριά από το πληκτρολόγιο. Αυτό θα σας αναγκάζει να σκύβετε συνέχεια προς τα εμπρός για να πιάνετε το ποντίκι, πράγμα το οποίο σταδιακά θα σας κουράζει.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!
Τα υποβραχιόνια του καθίσματος δεν πρέπει να σας αναγκάζουν:

- Να ανασηκώνετε ή να χαμηλώνετε τους ώμους σας.
- Να σκύβετε υπερβολικά προς τον ένα ή και τους δύο ώμους.
- Να ανοίγετε τους αγκώνες στο πλάι και προς τα έξω.
- Να ακουμπάτε τους καρπούς, τους βραχίονες ή τους αγκώνες σας σε σταθερό σημείο όταν πληκτρολογείτε.
- Να κάμπτετε σημαντικά τους καρπούς σας.
- Να κάθεστε πολύ μακριά από το πληκτρολόγιο ή τη συσκευή κατάδειξης που χρησιμοποιείτε.

Υποβραχιόνια και υποκάρπια

Η χρήση υποστηριγμάτων για τα αντιβράχια ή τα χέρια σας συμβάλλει στη χαλάρωση και σας χαρίζει άνεση.

Υποστήριξη των βραχιόνων

Ορισμένα καθίσματα διαθέτουν περιοχές καλυμμένες με αφρώδες υλικό στις οποίες μπορείτε να ξεκουράζετε τους βραχίονές σας. Όταν πληκτρολογείτε, χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης ή κάνετε διάλειμμα, ενδεχομένως να είναι πιο βολικό να στηρίζετε τους βραχίονές σας από το μέσο και προς τον αγκώνα σε αυτές τις περιοχές. Εάν το βάθος της επιφάνειας εργασίας σας είναι αρκετό, ίσως αισθάνεστε άνετα αν τη χρησιμοποιείτε ως σημείο στήριξης (με την οθόνη και το πληκτρολόγιο τοποθετημένα στο πίσω μέρος του, ώστε να υπάρχει άνετος χώρος για να ακουμπάτε τους βραχίονές σας).

Η επιφάνεια στήριξης για τους βραχίονές σας στο κάθισμα ή στην επιφάνεια εργασίας, είναι κατάλληλα ρυθμισμένη για πληκτρολόγηση όταν οι ώμοι σας είναι χαλαροί, κάθε βραχίονας υποστηρίζεται εξίσου και παραμένει ελεύθερος να μετακινείται κατά την πληκτρολόγηση και οι καρποί σας βρίσκονται σε άνετη θέση. Η επιφάνεια στήριξης δεν είναι σωστά ρυθμισμένη αν οι ώμοι σας είναι ανασηκωμένοι ή πεσμένοι, αισθάνεστε πίεση σε έναν ή και στους δύο αγκώνες, οι αγκώνες σας εκτείνονται προς το πλάι, οι καρποί, οι βραχίονες ή οι αγκώνες στηρίζονται σε σταθερά σημεία και είναι ακίνητοι κατά την πληκτρολόγηση ή οι καρποί σας κάμπτονται σημαντικά.

Άλλη μια επιλογή είναι η χρήση των στηριγμάτων για τους βραχίονες μόνο όταν κάνετε διάλειμμα, επιτρέποντας στους βραχίονες και τα χέρια σας να αιωρούνται ελεύθερα κατά την πληκτρολόγηση και την κατάδειξη. Σε αυτήν την περίπτωση, το στήριγμα ρυθμίζεται κατάλληλα όταν βρίσκεται ελάχιστα χαμηλότερα από τη θέση πληκτρολόγησης των βραχιόνων σας, αλλά κοντά σε αυτήν και διαθέσιμο για παύσεις (όπως όταν διαβάζετε από την οθόνη). Πειραματιστείτε με το ύψος των στηριγμάτων των βραχιόνων για να βρείτε ποια επιλογή είναι η καλύτερη για σας. Αφήστε να σας καθοδηγήσει η άνεση του αυχένα, των ώμων, των αγκώνων, των βραχιόνων και των καρπών σας.



ΣΩΣΤΟ

Η σωστή θέση των υποβραχιονίων είναι αυτή που σας επιτρέπει να διατηρείτε τους ώμους σας χαλαρούς, να υποστηρίζετε τους βραχίονές σας (έχοντάς τους όμως ελεύθερους ενώ πληκτρολογείτε) και τους καρπούς σας σε άνετη θέση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Μόνο για τα διαλείμματα

Τα ειδικά υποθέματα για την ξεκούραση των καρπών πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο στα διαλείμματα, όταν δηλαδή δεν πληκτρολογείτε και δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης.

Χρήση υποκαρπίου

Τα υποκάρπια (ή υποστηρίγματα για τον καρπό) έχουν σχεδιαστεί για να χρησιμοποιούνται ως υποστήριγμα στα διαλείμματα και όχι κατά τη διάρκεια της πληκτρολόγησης ή κατά τη χρήση της συσκευής κατάδειξης. Όταν πληκτρολογείτε ή χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης, οι καρποί σας πρέπει να είναι ελεύθεροι και να μη στηρίζονται στο υποκάρπιο, στην επιφάνεια εργασίας ή στους μηρούς σας. Η στήριξη των παλαμών κατά την πληκτρολόγηση μπορεί να αποδειχθεί επιβλαβής από τη στιγμή που σας αναγκάζει να τραβάτε προς τα πίσω τους καρπούς και τα δάκτυλά σας. Σε αυτήν τη στάση, μπορεί επίσης να ασκείται πίεση στην κάτω πλευρά των καρπών σας. Ανατρέξτε στο κεφάλαιο 2, στην ενότητα "Βραχίονες, καρποί και χέρια."

Έγγραφα και βιβλία

Επιλέξτε ένα γραφείο ή άλλες επιφάνειες εργασίας με διαστάσεις που θα σας επιτρέπουν να τοποθετείτε γύρω σας τα περιφερειακά του υπολογιστή σας και κάθε άλλο αντικείμενο που χρησιμοποιείτε για τη δουλειά σας. Για να προλάβετε την υπερβολική κόπωση των ματιών σας, τοποθετήστε τα είδη που αναγκάζεστε να χρησιμοποιείτε συχνά στην ίδια απόσταση μέσα στο οπτικό σας πεδίο.

Ελαχιστοποίηση των αποστάσεων

Διευθετήστε τα έγγραφα, τα βιβλία ή οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα χρησιμοποιείτε συχνά με τρόπο τέτοιο ώστε να μην χρειάζεται να εκτείνετε υπερβολικά τα χέρια σας για να τα φθάσετε. Εάν ανατρέχετε συχνά σε βιβλία, έγγραφα ή άλλο έντυπο υλικό κατά την εργασία σας και χρησιμοποιείτε συρόμενο ράφι για το πληκτρολόγιό σας, φροντίστε ώστε να βρίσκεται το ράφι σε θέση τέτοια που δεν θα σας αναγκάζει να σκύβετε προς τα εμπρός ή να εκτείνετε υπερβολικά τον κορμό σας για να τα χρησιμοποιήσετε, γιατί αυτού του είδους οι κινήσεις ασκούν πιέσεις στους ώμους και την πλάτη. Εάν αισθανθείτε πίεση στους ώμους και στην πλάτη, ίσως πρέπει να εξετάσετε την αναδιαρρύθμιση του χώρου εργασίας σας.



ΛΑΘΟΣ!

Η διαρρύθμιση του χώρου εργασίας σας πρέπει να είναι τέτοια ώστε να μην είστε αναγκασμένοι να σκύβετε διαρκώς προς τα εμπρός για να δείτε ή να φθάσετε τα είδη που χρησιμοποιείτε συχνά, όπως βιβλία, έγγραφα ή το τηλέφωνο.

Χρήση αναλόγιου

Εάν χρησιμοποιείτε αναλόγιο, τοποθετήστε το κοντά στην οθόνη, στην ίδια απόσταση, ύψος και γωνία με την οθόνη. Αυτή η θέση του αναλόγιου διευκολύνει τον αυχένα σας, αφού μπορείτε να κοιτάζετε μια στην οθόνη και μια στο έγγραφό σας χωρίς να κινείτε τον αυχένα σας και διατηρώντας το κεφάλι σας στη θέση ισορροπίας επάνω από τους ώμους σας.

Εάν η κύρια απασχόλησή σας είναι η δακτυλογράφηση, ίσως να εργάζεστε με μεγαλύτερη άνεση, εάν τοποθετήσετε το αναλόγιο ακριβώς μπροστά σας και την οθόνη ελαφρώς προς το πλάι ή εάν το τοποθετήσετε λοξά ανάμεσα στο πληκτρολόγιο και την οθόνη. Επιλέξτε αυτήν τη λύση μόνο εάν κοιτάζετε περισσότερο το αναλόγιο και λιγότερο την οθόνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Άνετη χρήση του τηλεφώνου

Όταν μιλάτε στο τηλέφωνο, το κεφάλι σας πρέπει να βρίσκεται στη θέση ισορροπίας επάνω από τους ώμους, κυρίως εάν οι τηλεφωνικές σας συνομιλίες διαρκούν πολύ.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μη χρησιμοποιείτε προσαρτήματα ("υποστηρίγματα ακουστικού τηλεφώνου" από καουτσούκ ή αφρώδες υλικό) που σας αναγκάζουν να κάμπτετε τον αυχένα σας στο πλάι για να συγκρατήσετε το τηλέφωνο ανάμεσα στο αυτί και τον ώμο σας, κυρίως εάν οι τηλεφωνικές σας συνομιλίες διαρκούν πολύ.

Τηλέφωνο

Εάν συγκρατείτε το ακουστικό του τηλεφώνου χρησιμοποιώντας το αυτί και τον ώμο σας, κουράζετε τόσο τον αυχένα σας όσο και τον ώμο αλλά και την πλάτη σας. Εάν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο συχνά, δοκιμάστε ένα σετ ακουστικών-μικροφώνου ή τοποθετήστε το τηλέφωνο σε σημείο τέτοιο ώστε να μπορείτε να σηκώνετε το ακουστικό με το αριστερό σας χέρι, εάν είστε δεξιόχειρας, ή με το δεξί, εάν είστε αριστερόχειρας. Με αυτόν τον τρόπο θα έχετε ελεύθερο το χέρι με το οποίο γράφετε και θα κρατάτε έτσι άνετα τις σημειώσεις σας.

Όταν δεν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο, φροντίστε ώστε να βρίσκεται σε κοντινό σημείο.



ΣΩΣΤΟ

Χρησιμοποιείτε σετ ακουστικών-μικροφώνου προκειμένου να έχετε τα χέρια σας ελεύθερα και να μην αναγκάζεστε να διατηρείτε το σώμα σας σε άβολες στάσεις.



ΛΑΘΟΣ!

Μη συγκρατείτε το ακουστικό του τηλεφώνου χρησιμοποιώντας το αυτί και τον ώμο σας.

4

Εργασία σε ένα άνετο περιβάλλον



Όταν ταξιδεύετε

Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή σας στο δωμάτιο του ξενοδοχείου, χρησιμοποιήστε μια κουβέρτα για την πλάτη της καρέκλας και μια πετσέτα τυλιγμένη σε σχήμα κυλίνδρου για την υποστήριξη της οσφυϊκής μοίρας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Άνετη χρήση του φορητού υπολογιστή
Εάν είστε υποχρεωμένοι να εργαστείτε σε ένα χώρο όπου δεν υπάρχει το κατάλληλο κάθισμα ή τα απαιτούμενα εξαρτήματα, όπως στο αεροπλάνο ή στην ύπαιθρο, αλλάζετε συχνά στάσεις και κάνετε περισσότερα σύντομα διαλείμματα.

Πολύωρη εργασία
Εάν είναι απαραίτητο να εργαστείτε για πολλές ώρες στο φορητό υπολογιστή σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόνομη οθόνη, ή να ανυψώσετε το φορητό υπολογιστή, τοποθετώντας τον επάνω σε ένα βιβλίο ή ένα κουτί και να χρησιμοποιήσετε αυτόνομο πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης. Με αυτές τις επιλογές, έχετε τη δυνατότητα να τοποθετήσετε το φορητό υπολογιστή σας σε διάφορες θέσεις, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό, εάν η εργασία σας στο φορητό υπολογιστή είναι παρατεταμένη.

Χρήση φορητού υπολογιστή

Η άνεση κατά τη διάρκεια της χρήσης φορητού υπολογιστή είναι, πολλές φορές, σημαντικότερη από την άνεση κατά τη χρήση επιτραπέζιου υπολογιστή. Ως εκ τούτου, πρέπει να αντιλαμβάνεστε άμεσα τα σήματα ενόχλησης που σας στέλνει ο οργανισμός σας. Πρέπει επίσης να τηρείτε στο ακέραιο τις αρχές-κλειδιά που αναφέρονται σε προηγούμενη σελίδα του Οδηγού.

Οι ακόλουθες στρατηγικές έχουν σκοπό να σας βοηθήσουν στο να εξασφαλίζετε την άνεσή σας όταν χρησιμοποιείτε το φορητό υπολογιστή σας.

Εξασφαλίζοντας την άνεση

Όταν χρησιμοποιείτε φορητό υπολογιστή, οι ώμοι και ο αυχένας σας πρέπει να είναι χαλαροί, ενώ το κεφάλι σας πρέπει να βρίσκεται στη θέση ισορροπίας επάνω από τους ώμους. Εάν εργάζεστε με το φορητό υπολογιστή τοποθετημένο στα γόνατά σας, μπορεί να νιώσετε πιο άνετα, εάν ανυψώσετε την οθόνη, χρησιμοποιώντας μια επιφάνεια υποστήριξης (όπως το χαρτοφύλακά σας, το τραπεζάκι του κρεβατιού, ένα μεγάλο βιβλίο ή ένα σκληρό μαξιλάρι).



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Εάν χρησιμοποιείτε μαλακό υπόθεμα για την υποστήριξη του υπολογιστή σας (όπως ένα μαλακό μαξιλάρι ή μια κουβέρτα) πρέπει να φροντίσετε ώστε να μην παρεμποδίζεται ο σωστός αερισμός του υπολογιστή, αποτρέποντας έτσι το ενδεχόμενο υπερθέρμανσης (ανατρέξτε στο κεφάλαιο 7, στην ενότητα “Αερισμός”).

Γίνετε εφευρετικοί

Χρησιμοποιείτε μαξιλάρια, κουβέρτες, πετσέτες και τούβλα για:

- Να ανυψώσετε την έδρα του καθίσματός σας.
- Να δημιουργήσετε υποπόδιο, εάν χρειάζεται.
- Να στηρίξετε την πλάτη σας.
- Να ανυψώσετε τον υπολογιστή σας και, κατά συνέπεια, την οθόνη του (ενώ χρησιμοποιείτε ξεχωριστό πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης).
- Να στηρίξετε τους βραχίονές σας, εάν εργάζεστε σε καναπέ ή σε κρεβάτι.
- Να δημιουργήσετε άνετα υποθέματα όπου τα χρειάζεστε.

Μεταφορά του φορητού υπολογιστή

Εάν γεμίζετε την ειδική τσάντα μεταφοράς του φορητού υπολογιστή σας με εξαρτήματα και χαρτιά, αποφεύγετε να την κρεμάτε στον ώμο σας και προτιμήστε τη χρήση ειδικού καροτσιού ή τροχήλατης τσάντας μεταφοράς.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Εργαστείτε με λιγότερη ένταση
Εάν έχετε συνηθίσει να πατάτε με δύναμη τα πλήκτρα, προσπαθήστε να μειώσετε την ένταση των χεριών σας κατά την πληκτρολόγηση. Πατάτε τα πλήκτρα πιο απαλά.

"Τυφλό" σύστημα πληκτρολόγησης
Εάν δεν γνωρίζετε τυφλό σύστημα, το πιθανότερο, όταν πληκτρολογείτε, είναι να κάμπτετε τον αυχένα σας προς τα εμπρός. Μάθετε τυφλό σύστημα έτσι ώστε να μην είστε αναγκασμένοι να κοιτάζετε το πληκτρολόγιο τόσο συχνά.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μην χτυπάτε δυνατά τα πλήκτρα και μην ασκείτε μεγαλύτερη δύναμη απ' ό,τι χρειάζεται.

Στυλ πληκτρολόγησης

Παρατηρήστε το στυλ με το οποίο πληκτρολογείτε και πώς χρησιμοποιείτε τα δάκτυλα και τα χέρια σας. Μην πιέζετε τα δάκτυλα και τους αντίχειρές σας περισσότερο απ' όσο χρειάζεται. Παρατηρήστε εάν πατάτε τα πλήκτρα απαλά ή δυνατά. Χρησιμοποιείτε την ελάχιστη δύναμη που απαιτείται για το πάτημα των πλήκτρων.

Αναζήτηση πλήκτρων και συνδυασμοί πλήκτρων

Εάν θέλετε να φθάσετε ένα απομακρυσμένο πλήκτρο, μετακινείτε ολόκληρο το βραχίονα, αποφεύγοντας έτσι την υπερέκταση των δακτύλων. Εάν θέλετε να πατήσετε δύο πλήκτρα ταυτόχρονα, όπως Ctrl+C ή Alt+F, χρησιμοποιείτε και τα δύο σας χέρια, αντί να κάμπτετε βίαια το χέρι σας και τα δάκτυλά του για να φθάσετε και τα δύο πλήκτρα.



ΣΩΣΤΟ

Διατηρείτε όλα σας τα δάκτυλα χαλαρά κατά την πληκτρολόγηση ή κατά τη χρήση της συσκευής κατάδειξης και μάθετε να αντιλαμβάνεστε και να εκτονώνετε την ένταση. Μπορεί να ακούγεται απλό, αλλά είναι πιθανό να χρειαστεί αρκετή προσπάθεια και προσοχή προκειμένου να σας γίνει συνήθεια.



ΛΑΘΟΣ!

Μην ασκείτε σε κανένα από τα δάκτυλά σας περισσότερη πίεση απ' ό,τι χρειάζεται, ανεξάρτητα από το εάν γνωρίζετε τυφλό σύστημα ή εάν χρησιμοποιείτε ενεργά το πληκτρολόγιο ή τη συσκευή κατάδειξης.

Στυλ χειρισμού της συσκευής κατάδειξης

Όταν μετακινείτε το ποντίκι, πρέπει να χρησιμοποιείτε ολόκληρο το βραχίονα και το χέρι σας και όχι μόνο τον καρπό. Μη στηρίζετε τον καρπό σας όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης. Διατηρείτε τον καρπό, το βραχίονα και τον ώμο σας σε θέση τέτοια ώστε να μπορείτε να τους κινείτε ελεύθερα.

Ρυθμίσεις λογισμικού

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ελέγχου λογισμικού για να ρυθμίσετε τις ιδιότητες της συσκευής κατάδειξης. Για παράδειγμα, εάν θέλετε να μειώσετε τις αποστάσεις μετακίνησης του ποντικιού, μπορείτε να αυξήσετε την ταχύτητα του δείκτη ή να ρυθμίσετε ανάλογα τις παραμέτρους της επιτάχυνσης. Εάν χειρίζεστε τη συσκευή κατάδειξης με το αριστερό σας χέρι, μπορείτε να επιλέξετε τις ανάλογες ρυθμίσεις από τον πίνακα ελέγχου και να αλλάξετε τις λειτουργίες των κουμπιών έτσι ώστε να την χρησιμοποιείτε με άνεση.

Τακτικός καθαρισμός

Οι ακαθαρσίες επηρεάζουν πολλές φορές την απόδοση των συσκευών κατάδειξης, καθιστώντας δύσκολη τη λειτουργία τους. Μην ξεχνάτε να καθαρίζετε τακτικά το ποντίκι ή τη συσκευή κατάδειξης που χρησιμοποιείτε. Τα οπτικά ποντίκια και οι οπτικές συσκευές trackball δεν έχουν κινούμενα εξαρτήματα στην κάτω πλευρά τους και, ως εκ τούτου, μπορεί να μην είναι απαραίτητος ο καθαρισμός το ίδιο συχνά.



ΣΩΣΤΟ

Διατηρείτε τον καρπό σας σε άνετη θέση και τη συσκευή κατάδειξης σε ευθεία γραμμή με το βραχίονα.

ΛΑΘΟΣ!

Μη μετακινείτε τη συσκευή κατάδειξης σε μεγάλη απόσταση από το πληκτρολόγιο διότι έτσι θα αναγκάζεστε να κάμπτετε έντονα τον καρπό σας προς το πλάι.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Άνετη χρήση της συσκευής κατάδειξης
Όταν χρησιμοποιείτε το ποντίκι, τη συσκευή trackball ή οποιαδήποτε άλλη συσκευή κατάδειξης, κρατάτε την χαλαρά και πατάτε τα κουμπιά της με ένα ελαφρό άγγιγμα. Τόσο τα χέρια σας όσο και τα δάκτυλά σας πρέπει να είναι πάντα χαλαρά, ανεξάρτητα από το εάν χρησιμοποιείτε τη συσκευή ή εάν στηρίζετε απλά το χέρι σας χαλαρά επάνω σε αυτήν. Εάν γνωρίζετε εκ των προτέρων ότι δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή κατάδειξης για ένα σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα, πάρτε το χέρι σας από πάνω της και χαλαρώστε τα δάκτυλά σας.

Αλλαγή χεριού
Εάν θέλετε να ξεκουράσετε το χέρι σας, μπορείτε να χειριστείτε το ποντίκι ή τη συσκευή trackball με το άλλο σας χέρι για λίγο.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μη σφίγγετε το ποντίκι με το χέρι σας.

Χρήση του πληκτρολογίου στον καναπέ ή στο κρεβάτι

Ακόμα κι αν το σημείο στο οποίο κάθεστε φαίνεται αναπαυτικό, όπως ο καναπές, το κρεβάτι ή η αγαπημένη σας πολυθρόνα, μπορεί να αισθανθείτε άβολα, εάν η στάση του σώματός σας δεν είναι η κατάλληλη ή εάν διατηρείστε στην ίδια στάση για πολλή ώρα.

Προσέχετε τους βραχίονές σας, τους καρπούς και τα χέρια σας

Εάν χρησιμοποιείτε το πληκτρολόγιο στα γόνατά σας, στον καναπέ ή στο κρεβάτι, πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί ώστε να διατηρείτε τους βραχίονες, τους καρπούς και τα χέρια σας σε άνετη θέση. Αποφεύγετε τη συχνή και παρατεταμένη έντονη κάμψη των καρπών σας προς τα επάνω, προς τα κάτω, προς τα έξω ή προς τα μέσα.



ΣΩΣΤΟ

Πειραματιστείτε, τοποθετώντας μαξιλάρια κάτω από τους βραχίονές σας, τα οποία μπορεί να σας βοηθήσουν να διατηρείτε τους ώμους σας χαλαρούς και τους καρπούς σας σε άνετη θέση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Ξεκούραστη πλάτη
Ανεξάρτητα από το εάν κάθεστε σε καναπέ, καρέκλα ή στο κρεβάτι, είναι πολύ σημαντικό να στηρίζετε ολόκληρη την πλάτη σας. Γίνετε εφευρετικοί και χρησιμοποιείτε κουβέρτες, πετσέτες ή μαξιλάρια ως υποστηρίγματα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

- Μη γέρνετε υπερβολικά προς τα πίσω και μη σκύβετε προς τα εμπρός με τα πόδια τεντωμένα, όταν χρησιμοποιείτε το φορητό υπολογιστή σας και κάθεστε στον καναπέ ή στο κρεβάτι.
- Μην κάθεστε εντελώς ακίνητοι και μην εργάζεστε αδιάκοπα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Δοκιμάστε το και θα δείτε!
Αντίθετα προς αυτό που πιστεύουν πολλοί, οι έρευνες αποδεικνύουν ότι *η παραγωγικότητα ΔΕΝ μειώνεται όταν γίνονται συχνά, σύντομα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασίας.*

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Εργασία σε φρενήρη ρυθμό
Όταν η προθεσμία για να ολοκληρώσετε την εργασία σας σάς πιέζει, όπως, για παράδειγμα, εάν έχετε να συντάξετε μια έκθεση προόδου ή μια εργασία για το μάθημά σας, αποφύγετε να εργάζεστε στον υπολογιστή με φρενήρη ρυθμό, δηλαδή, να εργάζεστε παρατεταμένα χωρίς να κάνετε διαλείμματα. Σε αυτήν ακριβώς την περίπτωση είναι που πρέπει να είστε προσεκτικοί και να λαμβάνετε τα "σήματα" που σας στέλνει ο οργανισμός σας και να ξεκουράζεστε κάνοντας σύντομα διαλείμματα. Το να διακόπτετε την εργασία σας και να παίζετε παιχνίδια στον υπολογιστή **δεν** ξεκουράζει το σώμα σας.

Συχνά διαλείμματα και ενασχόληση με διαφορετικές εργασίες

Όπως αναφέρεται παραπάνω, η θέση των επίπλων, ο εξοπλισμός γραφείου και ο φωτισμός είναι μόνο λίγοι από τους παράγοντες που επηρεάζουν την αίσθηση της άνεσης κατά την εργασία. Ιδιαίτερη σημασία έχουν και οι εργασιακές σας συνήθειες. Να θυμάστε πάντα αυτήν τη συμβουλή:

Κάνετε συχνά διαλείμματα

Εάν εργάζεστε παρατεταμένα στον υπολογιστή, κάνετε σύντομα διαλείμματα τουλάχιστον μία φορά την ώρα ή και περισσότερα, εάν είναι δυνατόν. Το όφελος μπορεί να είναι μεγαλύτερο, εάν κάνετε πολλά σύντομα διαλείμματα και όχι λίγα αλλά μεγαλύτερα σε διάρκεια.

Εάν σας είναι δύσκολο να θυμάστε ότι πρέπει να κάνετε διάλειμμα, μπορείτε να χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο ή ειδικό λογισμικό. Υπάρχουν αρκετά εργαλεία λογισμικού, τα οποία μπορούν να σας υπενθυμίζουν πότε πρέπει να κάνετε διάλειμμα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις που έχετε κάνει.

Στο διάλειμμα, σηκωθείτε και τεντωθείτε, εκτείνοντας κυρίως τους μύες και τις αρθρώσεις που διατηρείτε στην ίδια στάση κατά τη χρήση του υπολογιστή.

Ασχοληθείτε με διαφορετικού είδους εργασίες

Μελετήστε τις εργασιακές σας συνήθειες και τα είδη των εργασιών με τις οποίες ασχολείστε. Βγείτε από τη ρουτίνα και προσπαθήστε να ασχοληθείτε με διάφορες εργασίες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Με αυτόν τον τρόπο, θα αποφύγετε να κάθεστε στην ίδια θέση ή να ασχολείστε διαρκώς με τις ίδιες δραστηριότητες για πολλές ώρες, χρησιμοποιώντας τα χέρια, τους ώμους, τον αυχένα και την πλάτη σας. Μπορείτε, για παράδειγμα, να εκτυπώνετε τα έγγραφά σας και να τα επιμελείστε στο χαρτί και όχι στην οθόνη του υπολογιστή.

Ελαττώστε τις πηγές που σας προκαλούν στρες

Πάρτε μαζί στη δουλειά σας τα πράγματα που σας βοηθούν να καταπολεμάτε το στρες. Εάν αντιληφθείτε ότι επηρεάζεται η σωματική ή η ψυχική σας υγεία, αφιερώστε λίγο από το χρόνο σας για να εντοπίσετε τις αλλαγές που χρειάζεται να κάνετε προκειμένου να ελαττώσετε ή να εξαλείψετε τα αίτια που σας προκαλούν στρες.

Αναπνέετε βαθιά

Παίρνετε τακτικά βαθιές αναπνοές. Η έντονη συγκέντρωση που απαιτείται συχνά κατά την εργασία σε ηλεκτρονικό υπολογιστή μας κάνει πολλές φορές να κρατάμε την αναπνοή μας ή να μην παίρνουμε βαθιές αναπνοές.

Συνήθειες του οργανισμού και άσκηση

Η άνεση και η ασφάλειά σας κατά την εργασία σας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή μπορεί να επηρεάζονται από τη γενική κατάσταση της υγείας σας. Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι οι διάφορες παθήσεις αυξάνουν τον κίνδυνο πρόκλησης δυσφορίας, μυϊκής κόπωσης, κακώσεων και τραυματισμών στις αρθρώσεις.

Στις ήδη υπάρχουσες παθήσεις συγκαταλέγονται:

- Κληρονομικοί παράγοντες
- Η αρθρίτιδα, καθώς και άλλες παθήσεις των συνδετικών ιστών
- Ο διαβήτης και άλλες διαταραχές ενδοκρινολογικής φύσεως
- Διαταραχές του θυρεοειδούς
- Διαταραχές του αγγειακού συστήματος
- Η κακή φυσική κατάσταση και οι κακές διατροφικές συνήθειες
- Παλαιοί τραυματισμοί, τραύματα και μυοσκελετικές παθήσεις
- Το υπερβολικό σωματικό βάρος
- Το στρες
- Το κάπνισμα
- Η εγκυμοσύνη, η εμμηνόπαυση και άλλες παθήσεις που επηρεάζουν τα επίπεδα των ορμονών και την κατακράτηση υγρών στον οργανισμό
- Η προχωρημένη ηλικία

Παρακολούθηση των προσωπικών σας ορίων αντοχής

Οι χρήστες ηλεκτρονικών υπολογιστών δεν έχουν όλοι την ίδια αντοχή στην παρατεταμένη και εντατική εργασία. Προσδιορίστε τα προσωπικά σας όρια αντοχής και αποφύγετε την υπέρβαση αυτών.

Εάν αντιμετωπίζετε μια από τις προαναφερόμενες παθήσεις, πρέπει οπωσδήποτε να γνωρίζετε τα όρια αντοχής του οργανισμού σας.

Υγεία και καλή φυσική κατάσταση

Αποφεύγοντας δραστηριότητες επιζήμιες για την υγεία σας και ασκούμενοι τακτικά με σκοπό τη βελτίωση και τη διατήρηση του οργανισμού σας σε καλή φυσική κατάσταση, θα μπορέσετε να βελτιώσετε τη γενική κατάσταση της υγείας σας και την αντοχή σας στις κακουχίες της δουλειάς.

5

Οργάνωση των ρυθμίσεων

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Γίνετε εφευρετικοί

Μπορεί να μην έχετε πάντα στη διάθεσή σας ρυθμιζόμενα έπιπλα ειδικά σχεδιασμένα για χρήση με ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Μπορείτε, ωστόσο, να χρησιμοποιείτε πετσέτες, μαξιλάρια, κουβέρτες ή βιβλία για διάφορους σκοπούς, όπως για:

- Να ανυψώσετε την έδρα του καθίσματός σας.
- Να δημιουργήσετε υποπόδιο.
- Να στηρίξετε την πλάτη σας.
- Να ανυψώσετε το πληκτρολόγιο ή την οθόνη.
- Να στηρίξετε τους βραχίονές σας, εάν εργάζεστε σε καναπέ ή σε κρεβάτι.
- Να δημιουργήσετε άνετα υποθέματε όπου τα χρειάζεστε.

Η σειρά με την οποία πρέπει να εφαρμόζετε τις συμβουλές των κεφαλαίων 1 έως 4 εξαρτάται από τη δυνατότητα ρύθμισης της επιφάνειας εργασίας που χρησιμοποιείτε.

- Εάν μπορείτε να ρυθμίσετε το ύψος της επιφάνειας εργασίας, αξιοποιήστε αυτήν τη δυνατότητα για να ρυθμίσετε τη θέση σας “από το δάπεδο προς τα επάνω.”
- Εάν δεν έχετε τη δυνατότητα να ρυθμίσετε το ύψος του γραφείου ή του τραπεζιού που χρησιμοποιείτε, μπορείτε να ρυθμίζετε συστηματικά τόσο τη δική σας θέση όσο και αυτήν του υπολογιστή σας “από την επιφάνεια εργασίας προς τα κάτω”.

Από το δάπεδο προς τα επάνω

1. Ύψος καθίσματος: τα πέλματά σας πρέπει να ακουμπούν ελεύθερα στο δάπεδο.
2. Γωνία πλάτης καθίσματος και υποστήριξη οσφυϊκής μοίρας: η πλάτη σας πρέπει να υποστηρίζεται σωστά.
3. Ύψος πληκτρολογίου: οι αγκώνες σας πρέπει να βρίσκονται κοντά στο ύψος της κεντρικής σειράς πλήκτρων.
4. Κλίση πληκτρολογίου: οι καρποί σας πρέπει να βρίσκονται σε άνετη θέση.
5. Συσκευή κατάδειξης: πρέπει να βρίσκεται ακριβώς αριστερά ή δεξιά από το πληκτρολόγιο.
6. Προαιρετική υποστήριξη βραχιόνων: Οι ώμοι πρέπει να είναι χαλαροί και οι βραχίονές σας να υποστηρίζονται το ίδιο.
7. Απόσταση, ύψος και γωνία οθόνης: η θέση της οθόνης πρέπει να σας επιτρέπει να διατηρείτε το κεφάλι σας σε θέση ισορροπίας επάνω από τους ώμους σας.
8. Αναλόγιο, τηλέφωνο και υλικό αναφοράς: τα είδη που χρησιμοποιείτε συχνά πρέπει να βρίσκονται κοντά σας.

Από την επιφάνεια εργασίας προς τα κάτω

1. Ύψος καθίσματος: Οι αγκώνες σας πρέπει να βρίσκονται κοντά στο ύψος της κεντρικής σειράς πλήκτρων.

2. Υποπόδιο, εάν το χρειάζεστε.
3. Ακολουθήστε τα βήματα 2 έως 8, ανωτέρω.

6

Λίστα ελέγχου για την άνεση και την ασφάλειά σας

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Προσεκτικός έλεγχος Χρησιμοποιείτε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να ελέγχετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα τη στάση του σώματός σας και τις εργασιακές σας συνήθειες. Εάν δεν θυμάστε κάποιες συμβουλές, μπορείτε να διαβάσετε άλλη μια φορά τα κεφάλαια 1 έως 5 του Οδηγού.

Μάθετε να "ακούτε" το σώμα σας Μετά από οποιαδήποτε αλλαγή, ανεξάρτητα από το εάν αυτή έχει να κάνει με το είδος της εργασίας σας, το χώρο εργασίας ή τη στάση του σώματός σας, πρέπει να "ακούτε" το σώμα σας. Τα σήματα άνεσης ή ενόχλησης που σας στέλνει, σας βοηθούν να καταλάβετε εάν οι ρυθμίσεις που έχετε κάνει είναι οι σωστές.

Εάν θέλετε να βελτιώσετε την άνεσή* σας και να μειώσετε τους κινδύνους από απόψεως ασφάλειας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τη στάση του σώματός σας και τις εργασιακές σας συνήθειες.

Καθιστή θέση

- ❒ Βρήκατε τις στάσεις στις οποίες αισθάνεστε πιο άνετα όταν κάθεστε;
- ❒ Αλλάζετε τη στάση του σώματός σας, στα πλαίσια πάντα της "άνετης" στάσης σας, κατά τη διάρκεια της ημέρας και, κυρίως, το απόγευμα;
- ❒ Ακουμπούν τα πέλματά σας ελεύθερα στο δάπεδο;
- ❒ Ασκείται πίεση στην κάτω πλευρά των μηρών σας, κοντά στα γόνατα;
- ❒ Είναι ελεύθερες οι γάμπες σας;
- ❒ Υπάρχει επαρκής ελεύθερος χώρος για τα γόνατα και τα πόδια σας κάτω από το γραφείο;
- ❒ Υποστηρίζεται η οσφυϊκή σας μοίρα;

Ώμοι, βραχίονες, καρποί και χέρια

- ❒ Είναι οι ώμοι σας χαλαροί;
- ❒ Είναι τα χέρια σας, οι καρποί σας και τα αντιβράχιά σας σε άνετη θέση;
- ❒ Εάν χρησιμοποιείτε υποβραχιόνια, είναι σωστά ρυθμισμένα ώστε να είναι χαλαροί οι ώμοι σας και να είναι οι καρποί σας σε άνετη θέση;
- ❒ Είναι οι αγκώνες σας κοντά στο ύψος της κεντρικής σειράς πλήκτρων;
- ❒ Αποφεύγετε να στηρίζετε τα χέρια σας και τους καρπούς σας όταν πληκτρολογείτε και όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης;
- ❒ Αποφεύγετε να στηρίζετε τα χέρια και τους καρπούς σας σε αιχμηρά σημεία;
- ❒ Αποφεύγετε να συγκρατείτε το ακουστικό του τηλεφώνου χρησιμοποιώντας το αυτί και τον ώμο σας;
- ❒ Βρίσκονται κοντά σας τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε συχνά, όπως το τηλέφωνο ή το υλικό που χρειάζεστε για τη δουλειά σας;

Μάτια

- ❐ Ξεκουράζετε τακτικά τα μάτια σας, κοιτάζοντας σε ένα απομακρυσμένο σημείο;
- ❐ Επισκέπτεστε τακτικά τον οθφαλμίατρό σας;
- ❐ Ανοιγοκλείνετε αρκετά τα μάτια σας;
- ❐ Εάν φοράτε διπλεστιακά, τριπλεστιακά ή πολυεστιακά γυαλιά, αποφεύγετε να γέρνετε το κεφάλι σας προς τα πίσω όταν κοιτάζετε την οθόνη;
- ❐ Σκέφτεστε να αγοράσετε γυαλιά με ειδικούς φακούς που προορίζονται για χρήση κατά την εργασία σε ηλεκτρονικό υπολογιστή, προκειμένου να μη διατηρείτε το σώμα σας σε ακατάλληλη στάση;

Στυλ πληκτρολόγησης

- ❐ Προσπαθείτε να "ελαφρύνετε" τον τρόπο με τον οποίο πατάτε τα πλήκτρα, εάν έχετε διαπιστώσει ότι ασκείτε υπερβολική δύναμη;
- ❐ Εάν δεν γνωρίζετε τυφλό σύστημα, έχετε ξεκινήσει σχετικά μαθήματα;
- ❐ Εξασκείστε στο να χαλαρώνετε τα δάκτυλά σας όταν τα αισθάνεστε κουρασμένα και ανεξάρτητα από το εάν γνωρίζετε τυφλό σύστημα ή όχι ή εάν χρησιμοποιείτε το πληκτρολόγιο και τη συσκευή κατάδειξης με ένταση;
- ❐ Χρησιμοποιείτε ολόκληρο το βραχίονα για να πατάτε τα πλήκτρα που είναι απομακρυσμένα από την κεντρική σειρά πλήκτρων;

Πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης

- ❐ Βρίσκεται το πληκτρολόγιο ακριβώς μπροστά σας;
- ❐ Έχετε ρυθμίσει το ύψος και την κλίση του πληκτρολογίου με τρόπο τέτοιο ώστε να διατηρούνται οι καρποί σας σε άνετη θέση και να είναι η ώμοι σας χαλαροί;
- ❐ Εάν βάζετε το πληκτρολόγιο στα γόνατά σας, φροντίζετε ώστε να είναι οι ώμοι σας χαλαροί και οι καρποί σας σε άνετη θέση;
- ❐ Όταν χρησιμοποιείτε το ποντίκι ή άλλη συσκευή κατάδειξης, φροντίζετε ώστε να βρίσκεται ακριβώς αριστερά ή δεξιά ή μπροστά από το πληκτρολόγιο;
- ❐ Κρατάτε χαλαρά τη συσκευή κατάδειξης όταν την χρησιμοποιείτε;
- ❐ Όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης, παίρνετε το χέρι σας από πάνω της;
- ❐ Πατάτε ελαφρά τα κουμπιά της συσκευής κατάδειξης (ποντίκι, συσκευή trackball, επιφάνεια αφής ή γραφίδα κατάδειξης);
- ❐ Καθαρίζετε τακτικά το ποντίκι ή τη συσκευή κατάδειξης που χρησιμοποιείτε;

Οθόνη

- ❐ Βρίσκεται η οθόνη σας ακριβώς μπροστά σας και σε απόσταση που να σας βολεύει, περίπου στο σημείο που φθάνει ο βραχίονάς σας όταν τον εκτείνετε; Εάν κοιτάζετε περισσότερο το αναλόγιο και λιγότερο την οθόνη, έχετε τοποθετήσει το αναλόγιο μπροστά σας και την οθόνη στο πλάι;
- ❐ Έχετε καταφέρει να μειώσετε την αντανάκλαση της οθόνης, χωρίς να διατηρείτε το σώμα σας σε ακατάλληλη στάση;
- ❐ Βρίσκεται το οπτικό πεδίο της οθόνης σας ακριβώς κάτω από το ύψος των ματιών σας;
- ❐ Έχετε ρυθμίσει την κλίση της οθόνης σας έτσι ώστε να είναι σε παράλληλη θέση ως προς το πρόσωπό σας;
- ❐ Έχετε ρυθμίσει τη φωτεινότητα και την αντίθεση της οθόνης, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα της εικόνας κειμένων και γραφικών;
- ❐ Έχετε τοποθετήσει το αναλόγιό σας κοντά στην οθόνη, στην ίδια απόσταση, ύψος και γωνία με την οθόνη;

Φορητός υπολογιστής

- ❐ Αλλάζετε συχνά τη στάση του σώματός σας, προσπαθώντας να διατηρείτε χαλαρούς τους ώμους σας και τον αυχένα σας σε άνετη θέση;
- ❐ Αποφεύγετε να στηρίζετε τους καρπούς σας στους μηρούς σας όταν πληκτρολογείτε;
- ❐ Όταν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας στον καναπέ ή στο κρεβάτι, αποφεύγετε να γέρνετε υπερβολικά προς τα πίσω για να μην κουράζεται ο αυχένας σας;
- ❐ Όταν εργάζεστε στο φορητό υπολογιστή σας για μεγάλο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιείτε ένα κουτί ή ένα βιβλίο για να τον ανυψώσετε, καθώς και αυτόνομο πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης;

Γενικά προληπτικά μέτρα

- ❐ Κάνετε συχνά διαλείμματα; Περπατάτε για λίγο στο χώρο εργασίας (τουλάχιστον μία φορά την ώρα);
- ❐ Γυμνάζεστε συστηματικά;
- ❐ Προσπαθείτε να εντοπίσετε, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, τις αιτίες που σας προκαλούν στρες και να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας στο βαθμό που μπορείτε;
- ❐ Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα, τα οποία πιστεύετε ότι οφείλονται στη χρήση του υπολογιστή, είτε αυτά εκδηλώνονται κατά τη διάρκεια της εργασίας είτε κατά την υπόλοιπη ημέρα, έχετε συμβουλευθεί γιατρό ή έχετε απευθυνθεί στο τμήμα της εταιρείας σας που είναι αρμόδιο για θέματα υγείας και ασφάλειας;

7

Πληροφορίες ηλεκτρικής και μηχανικής ασφάλειας

Εισαγωγή

Τα προϊόντα της HP σχεδιάζονται έτσι ώστε να λειτουργούν με ασφάλεια υπό την προϋπόθεση ότι εγκαθίστανται και χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις οδηγίες τους και τις γενικές πρακτικές ασφαλείας. Οι οδηγίες που περιλαμβάνονται σε αυτό το κεφάλαιο αφορούν τους κινδύνους που εγκυμονεί η λειτουργία εντός ηλεκτρονικού υπολογιστή, καθώς και τις ισχύουσες πρακτικές ασφάλειας με σκοπό τη μείωση αυτών των κινδύνων στο ελάχιστο. Εάν διαβάσετε προσεκτικά τις οδηγίες που περιλαμβάνονται σε αυτό το κεφάλαιο και τις συγκεκριμένες οδηγίες που συνοδεύουν το προϊόν σας, θα μπορείτε να προστατευθείτε και να δημιουργήσετε ένα ασφαλές περιβάλλον εργασίας.

Σε αυτό το κεφάλαιο παρέχονται πληροφορίες σχετικά με:

- Την πολιτική ασφάλειας για το συγκεκριμένο προϊόν
- Τις απαιτήσεις εγκατάστασης του προϊόντος
- Τις γενικές προφυλάξεις που ισχύουν για όλα τα προϊόντα της HP

Εάν σας ενδιαφέρει πραγματικά η ασφαλής χρήση του εξοπλισμού και δεν μπορείτε να λάβετε τις πληροφορίες που θέλετε από το πλησιέστερο Εξουσιοδοτημένο Σέρβις της HP, απευθυνθείτε στο Τμήμα Υποστήριξης Πελατών της HP που είναι αρμόδιο για την περιοχή σας.

Πολιτική ασφάλειας προϊόντος και γενικές προδιαγραφές

Τα προϊόντα της HP σχεδιάζονται και δοκιμάζονται έτσι ώστε να συμμορφώνονται με το πρότυπο ασφάλειας για εξοπλισμό πληροφορικής IEC 60950. Πρόκειται για το πρότυπο ασφάλειας της Διεθνούς Ηλεκτροτεχνικής Επιτροπής (IEC), το οποίο ισχύει για τον τύπο εξοπλισμού που κατασκευάζεται από την HP. Καλύπτεται επίσης η συμμόρφωση ανά τον κόσμο με τα πρότυπα ασφάλειας που βασίζονται στο πρότυπο IEC 60950.

Πρότυπα ασφάλειας

Τα πρότυπα IEC 60950 ικανοποιούν τις γενικές απαιτήσεις ασφάλειας σε επίπεδο σχεδιασμού και ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο τραυματισμού τόσο για το χρήστη του ηλεκτρονικού υπολογιστή όσο και για τον τεχνικό. Τα συγκεκριμένα πρότυπα σας προφυλάσσουν από τους ακόλουθους κινδύνους:

- **Ηλεκτροπληξία**
  Υψηλή τάση σε ορισμένα εξαρτήματα του προϊόντος
- **Πυρκαγιά**
  Υπερφόρτωση, υπερθέρμανση ή ανάφλεξη εύφλεκτων υλικών
- **Μηχανικά μέρη**
  Αιχμηρά άκρα, κινούμενα μέρη, αστάθεια
- **Ενέργεια**
  Κυκλώματα με υψηλές ενεργειακές στάθμες (240 βολταμπέρ) ή υψηλό δυναμικό που μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα
- **Θερμότητα**
  Προσπελάσιμα μέρη του προϊόντος σε υψηλές θερμοκρασίες
- **Χημικά**
  Αναθυμιάσεις χημικών και ατμοί
- **Ακτινοβολία**
  Θόρυβος, ιονίζουσα ακτινοβολία, λέιζερ, υπερηχητικά κύματα

Προδιαγραφές εγκατάστασης

Τα προϊόντα της HP λειτουργούν με ασφάλεια, όταν χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις αναγραφόμενες ηλεκτρικές δυνατότητες και όταν τηρούνται οι οδηγίες χρήσης. Η χρήση τους πρέπει πάντα να είναι σύμφωνη με τις τοπικές ή περιφερειακές κατασκευαστικές προδιαγραφές, καθώς και τις προδιαγραφές των καλωδιώσεων που προβλέπονται για την ασφαλή χρήση εξοπλισμού πληροφορικής.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Τα προϊόντα της HP προορίζονται για χρήση σε ξηρά ή στεγασμένα περιβάλλοντα, εκτός και αν αναφέρεται διαφορετικά στις πληροφορίες του προϊόντος. Μη χρησιμοποιείτε τα προϊόντα της HP σε χώρους που χαρακτηρίζονται επικίνδυνοι. Σε αυτούς τους χώρους περιλαμβάνονται εγκαταστάσεις υγειονομικής και οδοντιατρικής περίθαλψης, χώροι με ατμόσφαιρα υψηλής περιεκτικότητας σε οξυγόνο και βιομηχανικές εγκαταστάσεις. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εγκατάσταση του προϊόντος, απευθυνθείτε στην πλησιέστερη υπηρεσία που είναι αρμόδια για την κατασκευή, τη συντήρηση και την ασφάλεια κτιρίων.

Για σχετικές πληροφορίες γενικής φύσεως, ανατρέξτε στο ενημερωτικό υλικό, στα εγχειρίδια και στα έντυπα που συνοδεύουν το προϊόν ή επικοινωνήστε με τον πλησιέστερο αντιπρόσωπο πωλήσεων.

Γενικές προφυλάξεις για τα προϊόντα της HP

Φυλάξτε τις οδηγίες ασφάλειας και λειτουργίας που συνοδεύουν το προϊόν για μελλοντική χρήση. Τηρείτε όλες τις οδηγίες λειτουργίας και χρήσης. Διαβάζετε όλες τις προειδοποιήσεις που αναγράφονται στις επιφάνειες του προϊόντος, καθώς και αυτές που περιλαμβάνονται στις οδηγίες χρήσης.

Λαμβάνετε τις ακόλουθες προφυλάξεις, προκειμένου να μειώσετε στο ελάχιστο τον κίνδυνο πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.

Βλάβες που απαιτούν τεχνικό έλεγχο

Βγάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα και μεταφέρετε το προϊόν στο πλησιέστερο Εξουσιοδοτημένο Σέρβις της HP, εάν:

- Έχει καταστραφεί το καλώδιο τροφοδοσίας, η προέκταση του καλωδίου ή το φις.
- Χύθηκε υγρό ή έπεσε κάποιο αντικείμενο στο εσωτερικό του προϊόντος.
- Βράχηκε το προϊόν.
- Προκλήθηκε πτώση ή οποιαδήποτε άλλη φθορά του προϊόντος.
- Παρατηρούνται σοβαρές ενδείξεις υπερθέρμανσης.
- Δεν λειτουργεί κανονικά το προϊόν, παρόλο που τηρείτε όλες τις οδηγίες λειτουργίας.

Σέρβις

Μην επισκευάζετε μόνοι σας τα προϊόντα της HP, εκτός εάν δίδονται διαφορετικές οδηγίες από την HP. Ανοίγοντας ή αφαιρώντας καλύμματα που φέρουν προειδοποιητικά σύμβολα ή ετικέτες, εκτίθεστε άμεσα στον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Οι επισκευές στο εσωτερικό του προϊόντος πρέπει να πραγματοποιούνται μόνο από το Εξουσιοδοτημένο Σέρβις της HP.

Επιφάνειες στήριξης

Μην τοποθετείτε το προϊόν σε ασταθείς επιφάνειες, τροχήλατα καροτσάκια, βάσεις, τρίποδα ή βραχίονες. Υπάρχει κίνδυνος πτώσης του προϊόντος, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην πρόκληση σοβαρών τραυματισμών ή ζημίας του προϊόντος. Χρησιμοποιείτε μόνο τραπέζια, τροχήλατα καροτσάκια, βάσεις, τρίποδα ή βραχίονες που συνιστώνται από τη HP ή πωλούνται μαζί με το προϊόν.

Αερισμός

Οι ειδικές σχισμές και οι οπές που υπάρχουν στις επιφάνειες του προϊόντος προορίζονται για τον αερισμό του και δεν πρέπει ποτέ να καλύπτονται, διότι διασφαλίζουν τη σωστή λειτουργία του προϊόντος και το προστατεύουν από την υπερθέρμανση. Μην φράζετε τις οπές αερισμού του προϊόντος, τοποθετώντας το στο κρεβάτι, στον καναπέ, στο χαλί ή σε άλλες επιφάνειες από μαλακό υλικό. Το προϊόν δεν πρέπει να τοποθετείται σε εντοιχισμένες κατασκευές, όπως βιβλιοθήκες ή ράφια, εκτός εάν πρόκειται για κατασκευή ειδικά σχεδιασμένη για το συγκεκριμένο προϊόν και εξασφαλίζεται ο επαρκής αερισμός του σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος.

Νερό και υγρασία

Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε μέρη με υγρασία.

Προϊόντα με γείωση

Ορισμένα προϊόντα είναι εξοπλισμένα με φις τριών ακροδεκτών, ο τρίτος εκ των οποίων χρησιμοποιείται για τη γείωση. Το φις αυτό εφαρμόζει μόνο στην αντίστοιχη πρίζα. Πρόκειται για ένα χαρακτηριστικό ασφαλείας. Μην επιχειρήσετε ποτέ να καταστρέψετε τον τρίτο ακροδέκτη, προκειμένου να συνδέσετε το φις σε πρίζα χωρίς γείωση. Εάν δεν μπορείτε να συνδέσετε το φις στην πρίζα, ζητήστε από έναν ηλεκτρολόγο να αντικαταστήσει την παλιά πρίζα.

Πηγές ενέργειας

Για την τροφοδοσία του προϊόντος πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο οι πηγές ενέργειας που επισημαίνονται στην ετικέτα ηλεκτρικών δυνατοτήτων. Εάν δεν γνωρίζετε τον τύπο της πηγής ενέργειας που πρέπει να χρησιμοποιήσετε, απευθυνθείτε στο Εξουσιοδοτημένο Σέρβις της HP ή στην αρμόδια επιχείρηση ηλεκτρισμού. Όσον αφορά προϊόντα που λειτουργούν με μπαταρία ή άλλη πηγή ενέργειας, συμβουλευθείτε τις οδηγίες λειτουργίας που τα συνοδεύουν.

Ευκολία πρόσβασης

Η πρίζα με την οποία συνδέεται το καλώδιο τροφοδοσίας πρέπει να είναι προσπελάσιμη και να βρίσκεται όσο το δυνατόν πλησιέστερα στο χειριστή του εξοπλισμού. Εάν θέλετε να διακόψετε την τροφοδοσία του εξοπλισμού, βγάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα.

Διακόπτης επιλογής τάσης

Βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης επιλογής τάσης -εάν υπάρχει στο προϊόν- είναι τοποθετημένος στη θέση που ενδείκνυται για τον τύπο της τάσης στη χώρα σας (115 VAC ή 230 VAC).

Εσωτερική μπαταρία

Ο υπολογιστής σας μπορεί να διαθέτει κύκλωμα ρολογιού, το οποίο να λειτουργεί με εσωτερική μπαταρία. Μην επιχειρήσετε να επαναφορτίσετε την μπαταρία, να την αφαιρέσετε, να την πλύνετε με νερό ή να την κάψετε. Η μπαταρία πρέπει να αντικαθίσταται από το Εξουσιοδοτημένο Σέρβις της HP και να τοποθετείται γνήσιο ανταλλακτικό της HP, εκτός αν υπάρχει διαφορετική προδιαγραφή στην τεκμηρίωση που συνοδεύει τον υπολογιστή.

Καλώδια τροφοδοσίας

Εάν δεν έχετε προμηθευτεί καλώδιο τροφοδοσίας για τον υπολογιστή σας ή για οποιαδήποτε άλλη συσκευή που χρησιμοποιείτε σε συνδυασμό με τον υπολογιστή σας, θα πρέπει να αγοράσετε ένα καλώδιο εγκεκριμένο για χρήση στη χώρα σας.

Οι δυνατότητες του καλωδίου πρέπει να συμφωνούν με αυτές του προϊόντος, δηλαδή με την τάση και το ρεύμα, σύμφωνα με ό,τι αναγράφεται στην ετικέτα ηλεκτρικών δυνατοτήτων. Οι δυνατότητες της τάσης και του ρεύματος του καλωδίου πρέπει να είναι μεγαλύτερες από αυτές του προϊόντος. Επιπλέον, η διάμετρος του σύρματος πρέπει να είναι 0,75 mm^2 /18AWG, ενώ το μήκος του καλωδίου πρέπει να είναι μεταξύ 1,5 και 2,5 μέτρων (5 και 8 ποδιών). Εάν δεν γνωρίζετε τον τύπο του καλωδίου που πρέπει να χρησιμοποιήσετε, απευθυνθείτε στο Εξουσιοδοτημένο Σέρβις της HP.

Προστατευτικό φις

Σε κάποιες χώρες, το καλώδιο του προϊόντος διαθέτει ένα ειδικό φις για προστασία σε περίπτωση υπερφόρτωσης. Πρόκειται για ένα χαρακτηριστικό ασφαλείας. Εάν είναι απαραίτητο να αντικατασταθεί αυτό το φις, βεβαιωθείτε ότι το ανταλλακτικό που θα χρησιμοποιηθεί από το Εξουσιοδοτημένο Σέρβις της HP συμφωνεί με τις προδιαγραφές του κατασκευαστή και παρέχει την ίδια προστασία από υπερφόρτωση με το αρχικό φις.

Καλώδιο προέκτασης

Εάν χρησιμοποιείτε καλώδιο προέκτασης ή πολύμπριζο, βεβαιωθείτε ότι οι δυνατότητες του καλωδίου προέκτασης ή του πολύμπριζου συμφωνούν με αυτές του προϊόντος και ότι τα συνολικά αμπέρ όλων των προϊόντων που έχετε συνδέσει με το καλώδιο προέκτασης ή το πολύμπριζο δεν υπερβαίνουν το 80% του προβλεπόμενου ορίου αμπέρ του καλωδίου ή του πολύμπριζου.

Υπερφόρτωση

Μη συνδέετε υπερβολικό αριθμό συσκευών σε μια πρίζα, ένα πολύμπριζο ή ένα σταυρό. Το συνολικό φορτίο του συστήματος δεν πρέπει να υπερβαίνει το 80% της δυνατότητας του

κυκλώματος του κλάδου. Εάν χρησιμοποιείτε πολύμπριζο, το φορτίο δεν πρέπει να υπερβαίνει το 80% της δυνατότητας εισόδου αυτού.

Καθαρισμός

Πριν να καθαρίσετε το προϊόν, βγάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα. Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικά σε υγρή μορφή ή σε μορφή σπρέι. Καθαρίστε το προϊόν με ένα νωπό πανί.

Θερμότητα

Το σημείο στο οποίο θα τοποθετήσετε το προϊόν δεν πρέπει να βρίσκεται κοντά σε καλοριφέρ, θερμαντικά σώματα, σόμπες ή άλλον εξοπλισμό που παράγει θερμότητα (συμπεριλαμβανομένων των ενισχυτών).

Κυκλοφορία του αέρα και ψύξη

Φροντίστε ώστε να γίνεται επαρκής αερισμός του υπολογιστή και του μετασχηματιστή κατά τη χρήση ή κατά τη διάρκεια φόρτισης της μπαταρίας, προκειμένου να διασφαλίζεται η απαιτούμενη ψύξη της συσκευής. Μην αφήνετε τον υπολογιστή να εκτίθεται απευθείας σε πηγές ακτινοβολούμενης θερμότητας.

Ανταλλακτικά

Εάν χρειαστεί να αλλάξετε ένα εξάρτημα του προϊόντος, ζητήστε από το Εξουσιοδοτημένο Σέρβις να χρησιμοποιήσει το ανταλλακτικό που συνιστάται από την HP.

Έλεγχος ασφάλειας

Μετά από κάθε σέρβις ή επισκευή του προϊόντος, ζητήστε από το Εξουσιοδοτημένο Σέρβις της HP να διενεργήσει όσους ελέγχους ασφάλειας απαιτούνται από τη διαδικασία επισκευής ή τους τοπικούς κανονισμούς, προκειμένου να επιβεβαιωθεί η σωστή λειτουργία του.

Προαιρετικά είδη και προϊόντα αναβάθμισης

Χρησιμοποιείτε μόνο τα προαιρετικά είδη και τα προϊόντα αναβάθμισης που συνιστά η HP.

Επιφάνειες με υψηλή θερμοκρασία

Αφήνετε τα εσωτερικά εξαρτήματα και τους οδηγούς με δυνατότητα άμεσης τοποθέτησης να αποθερμαίνονται πριν να τα αγγίξετε.

Εισχώρηση ξένων σωμάτων

Δεν πρέπει ποτέ να πιέζετε ξένα σώματα στις οπές του προϊόντος.

Προφυλάξεις σχετικά με προϊόντα φορητών υπολογιστών

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω σε αυτό το κεφάλαιο, πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις, όταν χρησιμοποιείτε φορητό υπολογιστή. Εάν δεν λαμβάνονται αυτές οι προφυλάξεις υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.

Υποστήριγμα οθόνης

Μην τοποθετείτε στο ειδικό υποστήριγμα ή βάση οθόνες με ασταθή βάση ή οθόνες με βάρος μεγαλύτερο από αυτό που προβλέπεται. Εάν το βάρος της οθόνης σας είναι μεγάλο, τοποθετήστε την στην επιφάνεια εργασίας δίπλα από τη βάση της μονάδας.

Επαναφορτιζόμενη μπαταρία

Δεν πρέπει να σπάτε, να τρυπάτε ή να καίτε την μπαταρία, ούτε να κόβετε τις μεταλλικές επαφές της. Επιπλέον, δεν πρέπει να ανοίγετε την μπαταρία ή να προσπαθείτε να την επισκευάσετε μόνοι σας.

Βάση μονάδας

Όταν θέλετε να τοποθετήσετε τη μονάδα στη βάση της, αποφεύγετε να την συγκρατείτε από την πίσω πλευρά, προκειμένου να μην κτυπήσετε τα δάκτυλά σας.

Προφυλάξεις σχετικά με προϊόντα διακομιστών ή δικτύων

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται σε παραπάνω σε αυτό το κεφάλαιο, πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις, όταν χρησιμοποιείτε προϊόντα διακομιστή ή δικτύου. Εάν δεν λαμβάνονται αυτές οι προφυλάξεις υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.

Κλείστρα και καλύμματα ασφαλείας

Ορισμένοι διακομιστές είναι εξοπλισμένοι με κλείστρα ασφαλείας, τα οποία διακόπτουν την τροφοδοσία μόλις αφαιρεθεί το κάλυμμα και, έτσι, προλαμβάνουν την πρόσβαση σε εξαρτήματα στα οποία η στάθμη της τάσης είναι επικίνδυνη. Εάν χρησιμοποιείτε διακομιστή με κλείστρα ασφαλείας, πρέπει να λαμβάνετε τις ακόλουθες προφυλάξεις:

- ❒ Μην αφαιρείτε τα καλύμματα και μην επιχειρείτε να παραβιάσετε τα κλείστρα ασφαλείας.

- Μην επιχειρείτε να επισκευάσετε εξαρτήματα που βρίσκονται στο εσωτερικό σφραγισμένων σημείων του συστήματος ενώ το σύστημα είναι σε λειτουργία. Οι επισκευές πρέπει να διεξάγονται μόνο από άτομα ειδικευμένα στο σέρβις ηλεκτρονικών υπολογιστών, τα οποία γνωρίζουν πώς να χειρίζονται προϊόντα ικανά να παράγουν επικίνδυνες στάθμες ενέργειας.

Εξαρτήματα και προαιρετικά είδη

Η τοποθέτηση εξαρτημάτων και προαιρετικών ειδών πρέπει να γίνεται μόνο από άτομα ειδικευμένα στο σέρβις ηλεκτρονικών υπολογιστών, τα οποία γνωρίζουν πώς να χειρίζονται προϊόντα ικανά να παράγουν επικίνδυνες στάθμες ενέργειας.

Προϊόντα με τροχήλατη βάση

Τα προϊόντα που διαθέτουν τροχήλατη βάση πρέπει να μετακινούνται με ιδιαίτερη προσοχή. Οι απότομες στάσεις, η υπερβολική ταχύτητα ή κάποια ανωμαλία στο δάπεδο μπορεί να οδηγήσουν σε ανατροπή του προϊόντος.

Επιδαπέδια προϊόντα

Τα ρυθμιζόμενα πόδια που υπάρχουν στη βάση του εξοπλισμού πρέπει να είναι τοποθετημένα και στο σωστό ύψος. Πριν να τοποθετήσετε οποιοδήποτε προαιρετικό είδος ή κάρτα, βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός έχει σταθεροποιηθεί.

Προϊόντα που τοποθετούνται σε πλαίσιο στήριξης

Επειδή το πλαίσιο στήριξης σας παρέχει τη δυνατότητα να τοποθετείτε εξαρτήματα του υπολογιστή σε κάθετη διάταξη, πρέπει να λαμβάνετε τις απαιτούμενες προφυλάξεις, προκειμένου να είναι σταθερό και ασφαλές:

- Μην μετακινείτε μόνοι σας πλαίσια μεγάλου μεγέθους. Λόγω του ύψους και του βάρους του πλαισίου, η HP συνιστά την εκτέλεση της συγκεκριμένης εργασίας από δύο άτομα τουλάχιστον.
- Πριν αρχίσετε να τοποθετείτε αντικείμενα στο πλαίσιο, ρυθμίστε κατάλληλα τα πόδια στήριξης του πλαισίου και ελέγξτε εάν το βάρος του κατανέμεται ομοιόμορφα σε όλα τα πόδια. Στα μονά πλαίσια, μπορείτε να τοποθετήσετε σταθεροποιητικά πόδια και, εάν θέλετε να ενώσετε πολλά πλαίσια μαζί, θα πρέπει να το κάνετε πριν αρχίσετε να τοποθετείτε αντικείμενα επάνω σε αυτά.
- Η τοποθέτηση των αντικειμένων στο πλαίσιο πρέπει να γίνεται με κατεύθυνση από πάνω προς τα κάτω, ενώ τα αντικείμενα με το μεγαλύτερο βάρος πρέπει να τοποθετούνται στη βάση του πλαισίου. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται μεγαλύτερη σταθερότητα.
- Πριν να εκτείνετε οποιοδήποτε στοιχείο, βεβαιωθείτε ότι το πλαίσιο είναι σε οριζόντια θέση και σταθερό.

- Εκτείνετε τα στοιχεία ένα-ένα. Εάν εκτείνετε ταυτόχρονα περισσότερα από ένα στοιχείο, το πλαίσιο στήριξης μπορεί να μην παραμείνει σταθερό.
- Όταν απασφαλίζετε τα κλιπ που υπάρχουν στις υποδοχές στοιχείων για να τοποθετήσετε ένα στοιχείο στο εσωτερικό του πλαισίου, πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, διότι υπάρχει κίνδυνος να κτυπήσετε τα δάκτυλά σας.
- Μην εκτείνετε βιαστικά τα στοιχεία εκτός του πλαισίου, διότι η μετατόπιση του βάρους μπορεί να καταστρέψει τις υποδοχές στήριξης.
- Μην υπερφορτώνετε το κύκλωμα τροφοδοσίας από το οποίο τροφοδοτείται το πλαίσιο. Το συνολικό φορτίο του πλαισίου δεν πρέπει να υπερβαίνει το 80% της δυνατότητας του κυκλώματος του κλάδου.

Προφυλάξεις για προϊόντα με τροφοδοτικά με δυνατότητα άμεσης τοποθέτησης

Όταν θέλετε να διακόψετε ή να αποκαταστήσετε την τροφοδοσία των τροφοδοτικών, πρέπει να τηρείτε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Τοποθετήστε πρώτα το τροφοδοτικό και στη συνέχεια συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας με αυτό.
- Πριν να αφαιρέσετε το τροφοδοτικό από το διακομιστή, βγάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα.
- Εάν το σύστημα χρησιμοποιεί περισσότερες από μία πηγή τροφοδοσίας, διακόψτε την τροφοδοσία ολόκληρου του συστήματος, βγάζοντας όλα τα καλώδια τροφοδοσίας από όλα τα τροφοδοτικά.

Προφυλάξεις σχετικά με προϊόντα που διαθέτουν υποδοχή για εξωτερική τηλεοπτική κεραία

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω σε αυτό το κεφάλαιο, πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις, όταν χρησιμοποιείτε εξωτερική τηλεοπτική κεραία. Εάν δεν λαμβάνονται αυτές οι προφυλάξεις υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.

Συμβατότητα

Οι κάρτες τηλεοπτικού δέκτη της HP με υποδοχή κεραίας πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο σε προσωπικούς υπολογιστές HP που προορίζονται για οικιακή χρήση.

Γείωση εξωτερικής τηλεοπτικής κεραίας

Εάν το προϊόν συνδέεται με εξωτερική κεραία ή καλωδιακό σύστημα, η κεραία ή το καλωδιακό σύστημα πρέπει να έχουν γειωθεί, προκειμένου να προστατεύεται όλο το σύστημα από ενδεχόμενες υπερτάσεις ή από τη συσσώρευση στατικών φορτίων. Στο άρθρο 810 του Κώδικα NEC, ANSI/NFPA 70, παρέχονται πληροφορίες σχετικά με την ηλεκτρική γείωση του ιστού και του υπόλοιπου εξοπλισμού στήριξης, τη γείωση της καθόδου προς τη μονάδα εκκένωσης, το μέγεθος των αγωγών γείωσης, τη θέση της μονάδας εκκένωσης, τη σύνδεση των καλωδίων γείωσης και τις απαιτήσεις σχετικά με το καλώδιο γείωσης.

Προστασία από τους κεραυνούς

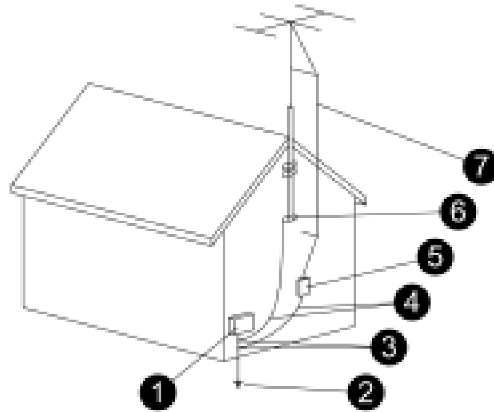
Για να προστατέψετε ένα προϊόν HP σε περίπτωση καταιγίδας ή εάν δεν πρόκειται να το χρησιμοποιήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα, βγάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα και αποσυνδέστε την κεραία ή το καλωδιακό σύστημα. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να προστατέψετε το προϊόν από τους κεραυνούς ή τις ενδεχόμενες υπερτάσεις της γραμμής ισχύος.

Ηλεκτροφόρα σύρματα

Το εξωτερικό σύστημα κεραίας δεν πρέπει να βρίσκεται κοντά σε εναέρια ηλεκτροφόρα σύρματα ή άλλα ηλεκτρικά κυκλώματα φωτισμού ή τροφοδοσίας ή σε σημείο από το οποίο πέφτοντας μπορεί να έρθει σε επαφή με ηλεκτροφόρα σύρματα ή κυκλώματα. Κατά την εγκατάσταση του εξωτερικού συστήματος κεραίας, πρέπει να είστε προσεκτικοί ώστε να μην αγγίξετε ηλεκτροφόρα σύρματα ή κυκλώματα, αφού η επαφή με αυτά μπορεί να αποβεί μοιραία.

Γείωση κεραίας

Αυτή η υπενθύμιση απευθύνεται στους τεχνικούς εγκατάστασης καλωδιακών τηλεοπτικών συστημάτων, οι οποίοι πρέπει να λαμβάνουν υπόψη την ενότητα 820-40 του Κώδικα NEC, στην οποία παρέχονται οδηγίες σχετικά με την απαιτούμενη γείωση και, συγκεκριμένα, διευκρινίζεται ότι το καλώδιο γείωσης πρέπει να συνδέεται με το σύστημα γείωσης του κτιρίου και, μάλιστα, όσο το δυνατόν πλησιέστερα στο σημείο εισόδου του καλωδίου.



❶ Τροφοδοτικό

❷ Σύστημα καλωδίου γείωσης (Κώδικας NEC, Άρθρο 250, Μέρος H)

❸ Σφιγκτήρες καλωδίου γείωσης

❹ Αγωγοί γείωσης (Κώδικας NEC, Ενότητα 810-21)

❺ Μονάδα εκκένωσης κεραίας (Κώδικας NEC, Ενότητα 810-20)

❻ Σφιγκτήρας καλωδίου γείωσης

❼ Αγωγός καθόδου κεραίας

Προφυλάξεις σχετικά με προϊόντα που φέρουν μόντεμ και χρησιμοποιούνται για λειτουργίες τηλεπικοινωνιακές ή τοπικού δικτύου

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω σε αυτό το κεφάλαιο, πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις, όταν χρησιμοποιείτε εξοπλισμό τηλεπικοινωνιών ή δικτύωσης. Εάν δεν λαμβάνονται αυτές οι προφυλάξεις υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.

- ❒ Αποφεύγετε τη σύνδεση και τη χρήση μόντεμ, τηλεφώνων (εκτός των ασύρματων), προϊόντων τοπικού δικτύου ή καλωδίων κατά τη διάρκεια καταιγίδων. Υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας λόγω των κεραυνών.
- ❒ Μη συνδέετε και μη χρησιμοποιείτε μόντεμ ή τηλέφωνα σε μέρη με υγρασία.
- ❒ Αποφεύγετε τη σύνδεση του καλωδίου του μόντεμ ή του τηλεφώνου στην υποδοχή της κάρτας δικτύου.
- ❒ Πριν να αφαιρέσετε το κάλυμμα ενός προϊόντος, πριν να αγγίξετε ή να τοποθετήσετε εσωτερικά εξαρτήματα, καθώς

και πριν να αγγίξετε κάποια υποδοχή του μόντεμ χωρίς μόνωση, αποσυνδέστε το καλώδιο του μόντεμ.

- Εάν θέλετε να αναφέρετε κάποια διαρροή αερίου, μη χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο, κυρίως κοντά στο σημείο που παρατηρείται η διαρροή.
- Εάν δεν υπήρχε τηλεφωνικό καλώδιο στη συσκευασία του προϊόντος, χρησιμοποιήστε αποκλειστικά καλώδιο AWG αρ. 26 ή μεγαλύτερο προκειμένου να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο πρόκλησης πυρκαγιάς.

Προφυλάξεις σχετικά με προϊόντα που φέρουν ενσωματωμένο λέιζερ

Όλα τα συστήματα της HP που φέρουν ενσωματωμένο λέιζερ συμμορφώνονται με τα ισχύοντα πρότυπα ασφάλειας, συμπεριλαμβανομένου του προτύπου IEC 60825 και των σχετικών με αυτό εθνικών προτύπων. Όσον αφορά αποκλειστικά το λέιζερ, ο εξοπλισμός συμμορφώνεται με τα πρότυπα που ισχύουν για τη λειτουργία προϊόντων λέιζερ, τα οποία έχουν οριστεί από το κράτος για τα προϊόντα λέιζερ που ανήκουν στην Κλάση 1. Το προϊόν δεν εκπέμπει επικίνδυνη ακτινοβολία. Η δέσμη είναι απόλυτα προστατευμένη σε όλες τις προβλεπόμενες περιπτώσεις λειτουργίας από το χρήστη.

Προειδοποιήσεις σχετικά με την ασφαλή λειτουργία του λέιζερ

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω σε αυτό το κεφάλαιο, πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις, όταν χρησιμοποιείτε προϊόντα με ενσωματωμένο λέιζερ. Εάν δεν λαμβάνονται αυτές οι προφυλάξεις υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην χειρίζεστε τα ρυθμιστικά, μην κάνετε ρυθμίσεις και μην εκτελείτε διαδικασίες σε μια συσκευή λέιζερ, παρά μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες του εγχειριδίου χειρισμού ή του οδηγού εγκατάστασης της συσκευής λέιζερ.

Επιτρέπετε την επισκευή του εξοπλισμού λέιζερ μόνο σε εξουσιοδοτημένους τεχνικούς σέρβις της HP.

Συμμόρφωση με τους κανονισμούς CDRH

Στις 2 Αυγούστου του 1976, θεσπίστηκαν από το Κέντρο CDRH της Υπηρεσίας Ελέγχου Τροφίμων και Φαρμάκων των Η.Π.Α. κανονισμοί για τα προϊόντα λέιζερ. Αυτοί οι κανονισμοί ισχύουν για τα προϊόντα λέιζερ που έχουν παραχθεί από την 1 Αυγούστου του 1976. Η συμμόρφωση με τους εν λόγω κανονισμούς είναι υποχρεωτική για τα προϊόντα που πωλούνται στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Συμμόρφωση με τους διεθνείς κανονισμούς

Όλα τα προϊόντα της HP που φέρουν ενσωματωμένο λέιζερ συμμορφώνονται με τα ισχύοντα πρότυπα ασφάλειας, συμπεριλαμβανομένων των προτύπων IEC 60825 και IEC 60950.

Ετικέτα προϊόντος λέιζερ

Αυτή η ετικέτα, ή κάποια άλλη παρόμοια με αυτήν, είναι τοποθετημένη στην επιφάνεια του προϊόντος λέιζερ. Επισημαίνει ότι το προϊόν ανήκει στην κλάση 1 προϊόντων λέιζερ και φέρει την ένδειξη "CLASS 1 LASER PRODUCT".



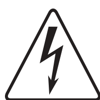
Σύμβολα εξοπλισμού

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα εικονίδια που μπορεί να εμφανίζονται στον εξοπλισμό HP και έχουν σχέση με την ασφάλεια. Συμβουλευθείτε τον πίνακα για να μάθετε τι συμβολίζουν τα εικονίδια και διαβάστε τις σχετικές προειδοποιήσεις.



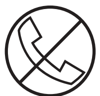
Αυτό το σύμβολο, όταν εμφανίζεται μόνο του, ή σε συνδυασμό με οποιοδήποτε από τα ακόλουθα εικονίδια, σημαίνει ότι πρέπει να ανατρέξετε στις οδηγίες χρήσης του προϊόντος.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η μη τήρηση των οδηγιών εγκυμονεί κινδύνους.



Αυτό το σύμβολο επισημαίνει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Οποιαδήποτε επέμβαση στο εσωτερικό των τμημάτων που φέρουν αυτά τα σύμβολα πρέπει να γίνεται από το Εξουσιοδοτημένο Σέρβις της HP.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην αφαιρείτε το κάλυμμα για να αποφύγετε το ενδεχόμενο ηλεκτροπληξίας.



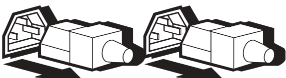
Οι υποδοχές RJ-45 που φέρουν αυτό το σύμβολο είναι υποδοχές κάρτας δικτύου (NIC).

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μη συνδέετε τηλεφωνικά ή τηλεπικοινωνιακά καλώδια σε αυτές τις υποδοχές. Υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας, πυρκαγιάς ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.



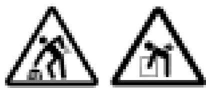
Αυτό το σύμβολο επισημαίνει ότι η θερμοκρασία στην επιφάνεια του στοιχείου είναι πολύ υψηλή. Η επαφή με την επιφάνεια μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πριν να αγγίξετε την επιφάνεια, αφήστε την να κρυώσει, ελαχιστοποιώντας έτσι τον κίνδυνο τραυματισμού.



Αυτό το σύμβολο σημαίνει ότι ο εξοπλισμός φέρει περισσότερα από ένα τροφοδοτικά.

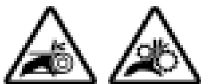
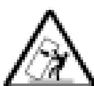
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμού λόγω ηλεκτροπληξίας, αποσυνδέστε όλα τα καλώδια τροφοδοσίας, προκειμένου να διακόψετε την τροφοδοσία ολόκληρου του συστήματος.





Αυτά τα σύμβολα σημαίνουν ότι το βάρος του προϊόντος ή του συγκροτήματος δεν επιτρέπει τον ασφαλή χειρισμό του από ένα μόνο άτομο.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Τηρείτε τους ισχύοντες κανονισμούς υγιεινής και ασφάλειας κατά την εργασία, καθώς και τις οδηγίες σχετικά με το χειρισμό υλικών, για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.

	Αυτό το σύμβολο επισημαίνει την παρουσία μιας αιχμηρής ακμής ή ενός αιχμηρού αντικειμένου που μπορεί να προκαλέσει εκδορές ή άλλο τραυματισμό. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποτρέψετε τις εκδορές ή άλλο τραυματισμό, μην έρχεστε σε επαφή με την αιχμηρή ακμή ή το αιχμηρό αντικείμένο.
	Αυτά τα σύμβολα επισημαίνουν την παρουσία μηχανικών μερών που μπορεί να προκαλέσουν παγίδευση των άκρων σας, σύνθλιψη ή άλλο τραυματισμό. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποφύγετε το ενδεχόμενο τραυματισμού, μην πλησιάζετε τα κινητά μέρη.
	Αυτό το σύμβολο επισημαίνει τον κίνδυνο ανατροπής, η οποία μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποφύγετε το ενδεχόμενο τραυματισμού, ακολουθείτε όλες τις οδηγίες για τη διατήρηση της σταθερότητας του εξοπλισμού κατά τη μεταφορά, την εγκατάσταση και τη συντήρησή του.

Παράρτημα

Για περισσότερες πληροφορίες

Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την οργάνωση του χώρου εργασίας και του σχετικού εξοπλισμού ή σχετικά με τα ισχύοντα πρότυπα ασφάλειας, απευθυνθείτε στους ακόλουθους φορείς:

American National Standards Institute (ANSI)
11 West 42nd St.
New York, NY 10036
http://www.ansi.org

Human Factors and Ergonomics Society (HFES)
P.O. Box 1369
Santa Monica, CA 90406-1369
http://hfes.org

International Electrotechnical Commission (IEC)
3, rue de Varembé
P.O. Box 131
CH - 1211 GENEVA 20, Switzerland
http://www.iec.ch

International Organization for Standardization (ISO)
Central Secretariat
1, rue de Varembé, Case postale 56
CH-1211 Genève 20, Switzerland
http://www.iso.ch

National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)
NIOSH Publications
4676 Columbia Pkwy, MS C13
Cincinnati, OH 45226-1998
http://www.cdc.gov/niosh/homepage.html

Occupational Safety and Health Administration (OSHA)
Publications Office
U.S. Department of Labor
200 Constitution Ave. NW, Room N3101
Washington, DC 20210
http://www.osha.gov

TCO Development
Linnégatan 14
SE-114 94 Stockholm, Sweden
http://www.tcodevelopment.com